



Dhammadūta

Jahrgang 20, Nr. 2 – Oktober 2016



Buddhistische Zeremonien

Inhalt

Jenseits von Riten und Regeln	
<i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Die dreifache Zuflucht als Achtsamkeitsübung	
<i>Shanti R. Strauch</i>	6
Spirituelle Übungen und einige mögliche Wirkungsweisen	
<i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	9
<i>Pūjā</i> – Do it yourself (oder: <i>Pūjā</i> als <i>Do-it-yourself-kit</i>)	
<i>Dharmavajra</i>	13
Buddhistische Zeremonien	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	14
Zeremonien – Rituale – Gewohnheiten	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	17
Nützen Riten und Regeln?	
<i>Michael Funk</i>	19
Braucht der Buddhismus Rituale?	
<i>Volker Junge</i>	22
Keine Angst vor Ritualen	
<i>Ajahn Mettiko Bhikkhu</i>	25
Programm	28

Liebe Dhammafreunde,

die 40. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Kāṭhina*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Nordindischen Monsunzeit. Dieses Fest wird in Kambodscha, Laos, Myanmar, Sri Lanka und Thailand unterschiedlich gefeiert. In dieser Ausgabe stellen wir die Festlichkeiten in Thailand vor.

Die *Kāṭhina*-Zeremonie besteht in Thailand aus einer farbenprächtigen Prozession, auf der sich Tänzer und Tänzerinnen entlang der Straße zum Tempel begeben, hinter denen diejenigen folgen, die die Geschenke für die Mönche tragen. Die Geschenke befinden sich in metallenen Schüsseln oder bestehen aus Geldscheinen, die flatternd an kleinen gold- und silberumwundenen Holzstämmen angebracht sind.

Die Übergabe der Geschenke geschieht schweigend, und die Versammelten knien vor den in einer Reihe sitzenden Mönchen. Für eine korrekt ablaufende Zeremonie müssen mindestens fünf Mönche innerhalb der Sema-Steine¹ des Klosters anwesend sein, die die Begrenzung des Klosters bilden. Der Spender hat zu erklären, dass er veritable *Kāṭhina*-Roben übergibt. Der vorsitzende Mönch gibt dies anschließend der Versammlung bekannt und zitiert anschließend aus den Ordensregeln. Die Versammlung beantwortet dies üblicherweise mit „*sadhu*“ (so sei es). Der Spender zeigt dann die Roben, wonach die Mönche ihre rituellen Texte beten. Nun übergeben der Spender und die anderen Versammelten die übrigen für eine korrekte Bekleidung notwendigen Gegenstände: die Lendentücher, die Schulterschals und die Roben. Dazu kommen die Schale für die Almosen, ein Rasierblatt, eine Nähnadel, eine Schärpe und ein Sieb. Nun können auch andere Geschenke gemacht werden, während die Mönche rituelle Texte zitieren und der Spender Wasser als Trankopfer aus einem Becher in einen anderen gießt (*kruat nam*). Dies beendet den religiösen Teil

¹ Mit Bai Sema werden die „Grenzsteine“ zur Markierung des geheiligten Bereichs in einem thailändischen buddhistischen Tempel (*Wat*) bezeichnet.

der Zeremonie. Anschließend werden weitere Festivitäten veranstaltet, wie Spiele, Unterhaltung und Bootsrennen.²

Das *Kathina*-Fest findet am Samstag, den 15. Oktober 2016 von 20 bis 16 Uhr in 10551 Berlin (Moabit), Waldstr. 23-24, in den Räumlichkeiten des S.O.S. Kinderdorfs statt.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist ebenfalls per E-Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter <http://www.buddhistische-gesellschaft-hamburg.de/> Passwort: buddhalehre, der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

In dieser Ausgabe wird das Thema „buddhistische Zeremonien“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Deutlich wird in allen Beiträgen, dass nicht die äußere Form, sondern die innere „Betroffenheit“ bei der Ausführung von Ritualen von Bedeutung ist. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadāta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

Da in den Medien bereits längere Zeit die Frage aufgeworfen wird, „**Was macht die Angst mit uns?**“ sind in der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2017 erscheint, Beiträge zu dem Thema **Angst** vorgesehen. Macht die Angst – das ohnmächtige Gefühl des passiven Ausgeliefertseins – eigentlich etwas mit uns? Wovor haben wir denn eigentlich Angst? Ist die Frage nicht falsch gestellt, denn ist Angst nicht ein Produkt unserer Gedanken? Welche Antworten gibt der *Buddha-Dharma* darauf? Oder hatte zu Zeiten des historischen Buddha niemand Angst? Bitte senden Sie Ihre Beiträge (etwa 3-4 Seiten) bis zum 15. Februar 2017 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Kathina-Zeremonie>

Jenseits von Riten und Regeln

1. *Rituale aus psychologischer und geschichtlicher Sicht*

Wie Prof. Jörg Baur in seinem Aufsatz „Rituale – Fluch oder Rettung?“³ schreibt, sind Rituale aus psychologischer und auch aus religiöser Sicht verdichtete Verhaltensmuster, die oftmals symbolisch ausgedrückt werden und sich auf wichtige Lebens-themen von Menschen und Gesellschaften beziehen. Nach allgemeinem Verständnis vollzieht man Rituale abseits des Alltagsgeschehens. Sie beziehen sich einerseits auf wichtige religiöse Themen, andererseits – und durchaus damit zusammenhängend – auf wichtige Lebensthemen. Die Bedeutsamkeit von Ritualen und die Tatsache, dass sie hervorgehoben werden und ihnen ein besonderer Raum zugestanden wird, führt dazu, dass sie als etwas Besonderes erscheinen, etwas Außergewöhnliches, geradezu Mystisches. Allerdings können sie und nach buddhistischem Verständnis sollten sie auch im Alltag angewendet werden – und wenn dies geschieht, dann erweisen sie sich als nützliche Helfer im Alltag, die den Menschen zur Achtsamkeit zurückführen und ihnen zu einer gewissen Beständigkeit und Strukturierung des Alltags verhelfen.

Im Westen hat dann besonders die 68er Studentengeneration die Schattenseiten von Ritualen entlarvt, nämlich ihre Sinnentleerung, wenn sie nur mechanisch durchgeführt werden, und auch ihren macht- und systemstabilisierender Charakter, wenn sie inszeniert werden, um den Zuschauer/innen eine Hierarchie vor Augen zu führen und ihnen zu suggerieren, dass diese unhinterfragt zu akzeptieren ist. Die 68er Studentengeneration war in ihrem Vorhaben durchaus erfolgreich. Sie hat es – und das ist nur eine ihrer kleinsten Verdienste – z.B. dazu gebracht, dass die Talare der Professoren an den Universitäten abgeschafft wurden, was symbolisch als Durchlüftung der Machtverhältnisse verstanden werden muss.

In den 1970er und 1980er Jahren wurde dann die westliche Gesellschaft entritualisiert und man legte die Betonung auf das individualisierte, selbstbestimmte Handeln, also nicht mehr auf die Unterwerfung unter gesellschaftliche, aber auch religiöse Inszenierungen, deren Sinn oft als unverständlich oder reaktionär erlebt wurde. Aber in dieser Zeit gab es auch eine Gegenbewegung, welche mit der Entdeckung des Buddhismus durch eine breite Öffentlichkeit zusammenhängt. Die westlichen Menschen erlebten staunend, dass auch in dem damals noch zuerst als progressiv und sinnvoll angesehenen Buddhismus Rituale ausgeführt werden – und bald fanden diejenigen, welche immer mehr dem Buddhismus zuneigten, Freude an diesen Ritualen.

Heute ist es nun so, dass die westlichen Buddhist/innen bei ihrem Befolgen von Ritualen durch die postmoderne Gesellschaft bestätigt werden: In dieser Gesellschaft werden Rituale in breitem Umfang angeboten. Sie sind fester Bestandteil von Selbsterfahrungsgruppen, Kreativgruppen, Managementtraining und es scheint, als solle mit ihnen der Anonymität, der Vermassung entgegengewirkt werden. Einerseits verleihen die Rituale dem Einzelnen einen Status des Besonderen, des Einmalig-Unverwechselbaren. Andererseits betten sie aber den Einzelnen in ein größeres Ganzes, in einen kollektiven Kontext ein, in dem ein gewisses Aufgehen in dem größeren Ganzen stattfinden kann, denn die Rituale werden mit allen Anwesenden geteilt. Das Symbolische der Rituale gibt aber jedem Einzelnen in diesem Kollektiv einen gewissen individuellen Interpretationsspielraum. Die einzelnen Teilnehmer/innen sind also stark miteinander verbunden, gehen aber im Kollektiv nicht auf.

2. *Die Elemente der buddhistischen Rituale*

³ Abrufbar im Internet unter dem nämlichen Titel,

Elemente buddhistischer Rituale sind: Niederwerfungen, Verbeugungen, Rezitationen mit oder ohne Instrumentenbegleitung, Handbewegungen mit oder ohne symbolische Gegenstände. Niederwerfungen werden vor der Buddhastatue ausgeführt, sowie teilweise auch vor Ordinierten. Die Niederwerfungen vor Ordinierten wirken auf die meisten westlichen Buddhist/innen nicht sehr überzeugend, weil sie in ihrem kulturellen Kontext mit dem Gedanken der Unterwerfung verbunden sind. Am überzeugendsten sind noch die Niederwerfungen vor dem *Sensei* oder *Roshi* (Meister/innen) im Zen-Buddhismus, da man sich dabei vor der Buddha-Natur verneigt oder (beim persönlichen Interview mit *Sensei* oder *Roshi*) vor dem, was diese Meister/innen schon erreicht haben. Im *Theravāda* werden bei den Verbeugungen die Hände zur Stirn, Mitte des Körpers und nach unten geführt werden (auch im tibetischen Buddhismus üblich), was bedeuten soll, dass man sich mit Körper, Rede und Geist verbeugt. Es gibt auch die Möglichkeit, sich dabei ganz auf den Boden zu begeben.

Die Handbewegungen – meist mit Gegenständen wie einem *Vajra*, einer Glocke o.ä. – sind fast nur im tibetischen Buddhismus (*Vajrayana*) üblich. Ihre Handhabung hat symbolischen Wert: So steht die Glocke z.B. für den leeren Charakter der Wirklichkeit, d.h. für die Tatsache, dass es nichts in der Realität gibt, was unbedingt, absolut fest, unwandelbar und ewig wäre. Die Zuschauer/innen sollten im Idealfall die Bedeutung der symbolischen Gerätschaften und die Bedeutung ihrer besonderen Handhabung kennen, um den jeweiligen symbolischen Gehalt der gerade vollzogenen Geste in ihrem Geist nachzuvollziehen.

Die Rezitationen werden im tibetischen Buddhismus meist mit Instrumenten ausgeführt. Benutzt wird bei diesen Rezitationen fast ausschließlich die tibetische Sprache, aber in einer Form, welche bei den Tibetern auch nicht unbedingt gleich verstanden wird, da sie den im Laufe der Jahrhunderte erfolgenden Sprachwandel nicht mitgemacht hat. Im Zen-Buddhismus wird sogar in einer Form rezitiert, welche für heutige Japaner/innen und Koreaner/innen kaum noch, wenn überhaupt verständlich ist, denn es werden Texte in einer sprachlichen Form rezitiert, welche seit Jahrhunderten nicht mehr gebraucht wird. Aber auf die Verständlichkeit kommt es dabei auch nicht an. Das Rezitieren in dieser Schule des Buddhismus ist mehr ein Skandieren, d.h., jede einzelne Silbe wird gleich betont und in einem Takt gesprochen, der von den Schlägen auf dem *Mokugyo* (Holzfisch, einem Musikinstrument) vorgegeben wird. Im *Theravāda*-Buddhismus wird ohne Musikbegleitung rezitiert, wobei meist Ordinierte eine Zeile vorgeben und die Nicht-Ordinierten sie dann wiederholen. Asiatische Ordinierte rezitieren mit der Verwendung von Melismen. Ein Melisma (von griech. *Melos*, „Lied, Weise, Gesang“) bezeichnet eine Tonfolge oder Melodie, die auf einer Silbe gesungen wird. Im melismatischen Gesang kommen also mehrere Noten auf einen Vokal, was in der westlichen Kirchenmusik des Mittelalters auch üblich war, jetzt den Westler/innen aber fremd vorkommt. Das Umspielen eines Tons als Grundton, welches die Asiat/innen perfekt können, ist bei Westler/innen kaum möglich. Es hat aber den Vorteil, dass die Rezitationen des *Theravāda*-Buddhismus den Geist – anders als z.B. im Zen, wo die Rezitationen die Energie der Teilnehmer/innen steigern – entspannen und so zu einer offenen, akzeptierenden Haltung, die als sehr angenehm empfunden wird, beitragen. Rezitiert werden in allen Schulen alte buddhistische Text und – besonders im *Theravāda* – die Zufluchtnahme und die ethischen Übungsregeln.

3. Die innere Haltung bei buddhistischen Ritualen: Jenseits von Riten und Regeln

Interessanterweise gilt im *Theravāda*-Buddhismus das Hängen an Riten und Regeln (*sīlabbata-parāmāsa; upādāna*) als eine Anhaftung und eine der Fesseln, welche mit Anhaften verbunden sind und die Wesen an den Daseinskreislauf ketten. Die Person, die in den Strom eingetreten ist, also die erste Stufe auf dem Weg zur endgültigen Befreiung erreicht hat, ist von dieser Fessel befreit. Erklärt wird diese Fessel damit, dass bei den Personen, welche noch von ihr behindert werden, die Ansicht

besteht, man könne mit Ritualen dem Daseinskreislauf entkommen. Man muss dabei bedenken, dass Buddha sich nach seinem Gang in die Hauslosigkeit immerdar bemüht hat, den brahmanischen Kontext hinter sich zu lassen – und die Brahmanen zeichneten sich gerade dadurch aus, dass sie der Befolgung von Ritualen als Mittel zur Befreiung die größte Bedeutsamkeit zugewiesen haben. Dies ist übrigens einer kritisch-historischen Sichtweise des Buddhismus entsprechend etwas, das sich immer wieder im *Pāli*-Kanon findet: das bewusste Absetzen des Buddha von all dem, was den Brahmanismus ausgemacht hat.

Was bedeutet die Überwindung von Ritualen aber nun konkret? Es heißt nicht, dass Rituale überhaupt nicht befolgt werden sollten, ganz im Gegenteil: Bereits in Buddhas Gegenwart haben sich eine Unmenge von Ritualen entwickelt, die hauptsächlich an bestimmte Zeiten gebunden waren. Es sei hier nur erinnert an die *Uposatha*-Feiern, die auch heute noch in *Theravāda*-Ländern begangen werden. Sie finden am Vollmonds- und Neumondstag und an den dazwischenliegenden Tagen des ersten und letzten Mondviertels statt. Bei ihnen werden verschiedene Texte von Ordinierten und auch im Wechselgesang mit Nicht-Ordinierten rezitiert.

Entscheidend ist aber dabei die Haltung zu diesen Ritualen, damit sie förderlich für die Befreiung sind und nicht zu immer stärkerer Anhaftung führen: Es darf eben nicht gedacht werden, dass allein das Rezitieren, die Befolgung von Verbeugungen zum *Nirvana/Nibbāna* führt. Deshalb werden die Rituale einfach vollzogen: mit großer Achtsamkeit, aber ohne Erwartung und am besten auch ohne Gedanken. Es wird einfach rezitiert um des Rezitierens willen, es wird verbeugt um der Verbeugungen willen usw. Mit der Zeit erreichen diejenigen, welche Rituale in diesem Geist praktizieren, dabei eine immer größere Gedankenfreiheit. Sie werfen sich sozusagen in die Rituale und vergessen dabei ihr – künstlich aufgebautes – Ich. Wenn dies geschieht, dann können auch Rituale dazu beitragen, dass der Weg des Buddha bis zum Ende gegangen werden kann!

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

* * *

Die dreifache Zuflucht als Achtsamkeitsübung⁴

Lasst uns das Seminar mit einer kleinen buddhistischen Andacht beginnen. Auf diesen gelben Blättern findet ihr zunächst eine altehrwürdige Formel, die dreifache Zuflucht. Ich werde sie in Pali rezitieren, und ihr seid herzlich eingeladen, dabei mitzumachen. Die dreifache Zuflucht ist das wohl älteste und machtvollste Mantra, das es überhaupt gibt. Schon zu Zeiten der vorgeschichtlichen Buddhas soll es im selben Wortlaut rezitiert worden sein, und Millionen Buddhisten in aller Welt rezitieren es Tag für Tag. Für Buddhisten ist die dreifache Zuflucht eine Art Glaubensbekenntnis. Mit dem Aussprechen der dreifachen Zuflucht bekennt man sich öffentlich zu Buddha, zu seiner Lehre und zu seiner Jüngerschar. - Nun, der letzte Buddha ist vor zweieinhalb Jahrtausenden ins Nirvana gegangen. Seine Lehre, das hat der Buddha prophezeit, würde nur etwa fünfhundert Jahre Bestand haben, und auch der Orden würde allmählich degenerieren. Wozu können wir dann unsere Zuflucht nehmen? Die gleiche Frage stellte auch Ānanda, der Sekretär des Buddha, dem Meister kurz vor dessen Eingang ins Nirvana. Und der Buddha hat geantwortet: Nehmt Zuflucht zu euch selbst, Ānanda, nehmt Zuflucht zur Wirklichkeit, verlasst euch auf nichts anderes in der Welt. In diesem Sinne wollen wir heute miteinander die dreifache Zuflucht üben.

⁴ Nach der Aufzeichnung eines Seminars mit Shanti R. Strauch

Können wir uns auf uns selbst verlassen? Nun, wie unbeständig, neurotisch und problematisch auch unsere Persönlichkeit sein mag, in der Tiefe unseres Wesens ist etwas, das klar, wach und lebendig geblieben ist und das wir nie verlieren können: unsere Buddhanatur. Den Keim des Erwachens tragen wir alle in unserem Herzen. Wenn wir also unsere Zuflucht zum Buddha nehmen, dann sammeln wir unsere ganze Aufmerksamkeit im Herzen und lauschen da hinein. Mit Herz ist das spirituelle Herz in der Brustmitte gemeint, nicht etwa der Fleischklumpen. Da wo wir Freude und Trauer am deutlichsten spüren und all unsere seelischen Bewegtheiten. Kannst du die Stelle finden? Spürst du dort etwas? Bleib mal ein Weilchen da ... Stell dir vor, ein Buddha-Baby ruht in deinem Herzen, und du gibst ihm all deine liebevolle Zuwendung und lässt es an allem teilhaben. Lass dir Zeit ... Buddhaschaft ist liebendes Verstehen. Wir haben alle diese wundervolle Fähigkeit zu lieben in uns, wir können sie in uns entdecken und weiter entfalten. Wenn wir unsere Zuflucht zum Buddha in unserem Herzen nehmen, dann üben wir uns im liebevollen Annehmen und Verstehen unserer selbst.

Die zweite Zuflucht ist die zum Dhamma, zur Wirklichkeit. Wir verlassen uns nicht auf das, was sein sollte oder sein könnte, sondern allein auf das, was wirklich da ist. Zum Beispiel ist da der Körper mit seinen Gefühlen und Unzulänglichkeiten. Gegenwärtig sind da vielleicht Schmerzen oder geistige Unruhe. Schau hin, was gerade in dir ist ... Du brauchst es nicht einmal zu benennen, spür einfach hin ... Was immer es sein mag, üb' dich im liebevollen Annehmen dessen. Entspann dich in diesen Zustand hinein. Vertraue auf deine Energie ... Nur mit dem gegenwärtigen Zustand können wir wirklich üben. Es ist der lebendige Dhamma, der sich in uns verkörpert und auf den wir lauschen, zu ihm nehmen wir unsere Zuflucht. Im Alltag flüchten wir uns oft in Wünsche, Träume und Illusionen; eine beliebte Realitätsflucht ist auch das Werten und Beurteilen. Jetzt üben wir uns im genauen Hinschauen und gedulden, liebevollen Annehmen all dessen, was wir unmittelbar in uns entdecken. Dein Vertrauen in die Wirklichkeit wird sinnfällig und spürbar, wenn du beim Rezitieren der Zuflucht zum Dhamma bewusst das Gewahrsein vom Herzen her zum gesamten Leibraum öffnest.

Als drittes nehmen wir unsere Zuflucht zum Sangha, zur Übungsgruppe. Ist es nicht wunderbar, dass hier so viel edelgesinnte Menschen beisammen sind? So viel seltene Menschen, die sich um Läuterung und inneres Wachstum bemühen? Und an diesem Ort haben vor uns schon viele, viele Menschen geübt. Dieser Raum ist in einzigartiger Weise von gesunden, kraftvollen, heilsamen Schwingungen erfüllt. Lasst uns eine paar Augenblicke die Stille dieses Raumes genießen, seine Atmosphäre wahrnehmen, die Anwesenheit der guten Freunde spüren ... Dieser wunderbaren Gemeinschaft können wir uns getrost anvertrauen. Wenn du beispielsweise eine Übung nicht mitmachen willst, ist das völlig in Ordnung. Wenn du dich hinlegen möchtest, darfst du das selbstverständlich tun. Manche fangen bei einer Übung an zu weinen. Vertraue darauf, dass man dich deswegen nicht ausgelacht oder schief ansieht. Zum liebevollen Verstehen gehört auch, dass wir den anderen in seiner Besonderheit und Bedürftigkeit würdigen und fürsorglich annehmen. Das heißt nicht unbedingt gleich hinrennen und trösten, wenn der andere weint, aber mit offenem Herzen dabei sein, uns berühren lassen davon. An dieser Stelle möchte ich besonders auch unsere Schutzengel begrüßen und um ihren Schutz bitten. Alle Wesen sind herzlich einladen, sich an unseren Übungen zu beteiligen. Alle sehnen sich ja nach Glück und Geborgenheit, alle können von dieser Übung profitieren. Das also ist unsere Zuflucht zum *Sangha*, wir vertrauen uns selber der Gemeinschaft an und laden andere dazu ein.

Die dreifache Zuflucht wird in der klassischen Form dreimal wiederholt. Insgesamt haben wir also neun Rezitationsteile und neun sie begleitende Achtsamkeitsphasen. Die Achtsamkeit pulsiert dabei räumlich im Rhythmus des Mantras. Ich will die einzelnen Phasen noch einmal wiederholen: Wenn wir die Zuflucht zum Buddha nehmen, sammeln wir uns im spirituellen Herzen in der Brustmitte. Dann, bei der Zuflucht zum Dhamma, öffnen wir das Gewahrsein zum ganzen Leibraum. Mit der Zu-

flucht zum Sangha lassen wir das Gewahrsein ganz weit und offen werden, so dass es diesen Raum umfasst und noch darüber hinausreicht, vielleicht sogar grenzenlos wird. In der Wiederholung sammeln wir uns wieder in der Brustmitte, öffnen uns dann zum Leibraum und werden anschließend wieder ganz weit und offen. Dasselbe noch ein drittes Mal. Wichtig ist, dass wir uns Zeit lassen für die einzelnen Phasen und wirklich etwas spüren dabei. Die dreifache Zuflucht ist nicht nur eine Achtsamkeitsübung, sondern eine machtvolle Übung des Herzens. Wenn wir uns zur Gruppe hin öffnen, sind wir in Dankbarkeit, Liebe und Respekt dabei und machen uns empfänglich für die Liebesstrahlung der Gruppe, und wenn wir uns dann wieder im Herzen sammeln, füttern wir mit der kostbaren Gruppenenergie gleichsam unseren Buddha.

So, nun lasst uns ein Weilchen still sein und dann achtsam und klarbewusst mit der Übung beginnen.

BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI
DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI
SANGHAM SARANAM GACCHĀMI

DUTIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI
DUTIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI
DUTIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHĀMI

TATIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI
TATIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI
TATIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHĀMI

Sammele noch einmal deine ganze Aufmerksamkeit in der Brustmitte ... Kannst du spüren, dass da etwas ist, das lieben und verstehen kann? ... Wenn nicht, nimm es mit Geduld an, dass du von all dem nicht das Geringste verspürst. Es ist o.k. so. Das ist die Wirklichkeit dieses Augenblicks. Du bist im Kontakt mit dem *Dhamma*. Was immer da ist, nimm es an und würdige es als deine Energie ... Alles darf sein, wie es ist. Und nun erlaube, dass es sich in deinem ganzen Leib ausbreitet ... Spüre die Position Sitzen ... den Bodenkontakt ... spüre, wie die Glieder geordnet sind ... wo haben die Glieder miteinander Kontakt? ... Spüre den ganzen Leibraum ... Und nun öffne dich innerlich, lade dazu ein, dass sich der gegenwärtige Zustand, was immer es sei, im ganzen Leibraum ausbreitet ... Entspann dich in diese Energie hinein ... öffne alle Glieder, alle Organe, alle Zellen für diese Energie, verkörpere sie ganz ... Öffne dich nun auch zur Haut hin ... Wir können uns vorstellen und vielleicht sogar spüren, wie unsere Energie, unsere Gefühle, unsere Liebe durch die Poren der Haut dringen ... Lass dir dafür Zeit ... Wir sitzen da, umhüllt, umflossen von dieser Energie ... Und nun strahlen wir sie ab in den Raum, wie durch ein Fellchen, das sich sträubt ... zum Nachbarn rechts neben uns ... dann nach links ... nach vorn ... nach hinten ... nach unten ... nach oben ... ringsum ... Alle Wesen hier im Raum umhüllen wir mit Freundschaft und Liebe ... Spür auch, dass du selbst in den Liebesstrahlen der anderen geborgen bist ... Dann strahlen wir unsere Energie in den grenzenlosen Raum und lassen alle Wesen daran teilhaben ... Wir werden zu strahlenden Buddhas und Buddhisten unserer Energie ... Mögen alle Wesen davon profitieren, mögen alle Wesen glücklich sein! ... Und dann sammeln wir uns wieder bei uns ... Spür den Bodenkontakt und die Position Sitzen ... Wir dehnen uns räkeln und behutsam ... und finden achtsam und klarbewusst in eine bequemere Position hinein.

Anmerkung: Während meiner Anleitertätigkeit habe ich jedes Seminar und jede Übungsgruppe mit der dreifachen Zuflucht begonnen. Bei mehrtägigen Seminaren wurde die Zuflucht jeden Morgen wiederholt, bei Intensivseminaren auch abends. Sogar in christlichen Gemeinden, auf dem Berliner Kirchentag, auf Ärztekongressen, in Gestalt-Ausbildungsgruppen, in Schulklassen und auf Workshops an diversen Uni-

versitäten ist diese Form der Zuflucht positiv aufgenommen, mitrezitiert und mitgeübt worden.

Shanti R. Strauch

* * *

Spirituelle Übungen und einige mögliche Wirkweisen

Nach meiner Erfahrung haben Meditation, Zeremonien, Rituale und weitere spirituelle Übungen Auswirkungen, auch über unser nur auf den ersten Blick begrenztes kleines „Ich“ hinaus. Unser Handeln und Verhalten, unsere Gefühle und Stimmungen, unser Denken und vor allem unsere innere Haltung strahlen aus: sowohl nach Innen als auch nach Außen und bleiben niemals ohne Folgen. Das bedeutet, dass auch alles, was wir nicht tun, was wir nicht fühlen und was wir nicht denken Konsequenzen hat.

Ich möchte Sie als Leserinnen und Leser einladen, im Folgenden mit mir unter zwei Blickwinkeln näher auf das Thema zu schauen und sich davon anregen zu lassen. Damit ist das Thema keineswegs ausreichend erschöpft. Es geht mir darum, einzelne Aspekte einmal in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken.

So möchte ich Gedanken vorstellen, die sich mehr darauf beziehen, wie spirituelle Übungen im weitesten Sinne den Übenden oder die Übende selbst (innen) beeinflussen. Mir ist dabei bewusst, dass sich schon dadurch „die Welt insgesamt“, also auch die äußere Umgebung verändert, in die wir eingebunden und mit der wir auf vielfältige Weise vernetzt sind. Ergänzend und vielleicht auf gewisse Weise vertiefend möchte ich Ihnen aus meinen Erfahrungen mitteilen, die eher mit intuitiven und auch feinstofflichen Wahrnehmungen zu tun haben.

I. In meinem beruflichen Alltag als Beraterin ist es für manche Klientinnen und Klienten hilfreich, sich die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen, Verhalten und körperlichen Sensationen bewusst zu machen, um ihre Handlungsmöglichkeiten in konkreten, oft belastenden Situationen zu erweitern. Für viele ist es ungewohnt, dass schon die Veränderung ihres Denkens, ihrer inneren Haltung oder Bilder in ihrer Vorstellung (Imaginationen, Visualisierungen) etwas bewirken können. Als einfaches Beispiel lade ich diese dann ein, sich vorzustellen, wie sie genussvoll in eine Zitronescheibe hinein beißen. In aller Regel erleben Menschen dann einen vermehrten Speichelfluss und damit eine konkret wahrnehmbare körperliche Sensation – auch wenn alles „nur“ in der Vorstellung geschehen ist. Wenn ich mit traumatisierten Menschen an Imaginationen angenehmer, innerer Orte arbeite, erleben diese, wie sich ihr Körper etwas entspannt, wie ihr Atem ruhiger wird, sie sich mehr im Stuhl niederlassen und ein wenig für einen Moment zur Ruhe kommen. Einfache Achtsamkeitsübungen haben längst Einzug in Therapie und Beratung gehalten, weil gerade solche Übungen hoch wirksam auf die Übenden selbst sind, vor allem bei Stressphänomenen. Ihre Wirkung ist vielfältig wissenschaftlich untersucht und noch mehr im Alltag erprobt.

Skeptisch bin ich allerdings, wenn diese Übungen aus ihren ursprünglichen, auch spirituell-weltanschaulichen, Zusammenhängen herausgelöst werden. Es besteht nach meiner Meinung eine Gefahr der „Verzweckung“: Um produktiver und stressresistenter zu sein, als Burnout-Prophylaxe angepriesen, können diese Übungen benutzt werden für das eigene Ego. Das widerspricht nach meinem Verständnis der Grundhaltung, in der diese Übungen eigentlich erfolgen sollten: als ein Weg der Wandlung, der Erfahrung, des Erkennens von größeren Zusammenhängen. Spirituelle Übungen ermöglichen uns beglückende Erfahrungen, aber auch sie sind nicht das Ziel der Übungen und können ablenken. In der Regel sind die Übungen und Erfahrungen eher schlicht, erfordern Treue auch über Durststrecken hinweg, und mit den

Jahren entwickelt sich wohl eher eine demütige Haltung angesichts der eigenen Abgelenktheit und des immer wieder neuen Anfangens.

Alle spirituellen Übungen und Rituale leben von der inneren Achtsamkeit, dem inneren Gewahrsein und damit dem ganzheitlich bewussten „Tun“ in diesen Übungen. So halte ich auch hier die innere Haltung für das entscheidende Moment, damit sich die Wirkung einer Übung entfalten kann. Zeremonien, die zwar äußerlich dem tradierten Ritual entsprechen, aber innerlich nicht mit vollzogen werden, wirken ausgehöhlt und leer. Davon strahlt nichts oder nur noch wenig aus. Ich bin aber auch der Überzeugung, dass Rituale und vorgegebene Zeremonien wie ein (auch soziales) Gerüst sein können, das uns hilft, immer wieder in die innere Haltung zurückzufinden, und dann auch das Potenzial in sich birgt, dass wir selbst von einer Erfahrung ergriffen werden, die das Tor in eine tiefere/höhere Erfahrungswelt öffnen kann, eine andere Art von Wirklichkeit, die in der Regel nicht direkt beschreibbar ist. Karlfried Graf Dürckheim spricht hier von möglichen initiatischen Erfahrungen, die zu lebensverändernden Schritten, zur Wandlung führen. Zeremonien sind vermutlich entstanden aus den Erfahrungen von Menschen, sozusagen kondensierte, bildhafte, in ritualisierte Handlungen eingeprägte Erfahrungen von Bereichen, die sich nicht 1 zu 1 in Worten und damit auf rationale Sprachweise vermitteln lassen. Sprache ist ein relativ „junges“ Phänomen und wir können davon ausgehen, dass es schon vor der Sprachentstehung Möglichkeiten der Verständigung zwischen Menschen gab. Genauso wie wir heute alle die Erfahrung teilen, dass wir uns auch ohne Worte mit anderen Menschen verständigen können. Wir greifen dabei auf intuitive Wahrnehmungen vor allem non-verbaler Signale zurück (Musik/Klänge gehören dazu, Farben etc.). Als soziale Wesen sind wir bis in unsere Gehirnstrukturen hinein mit anderen vernetzt, so dass wir miteinander kooperieren können. Das ist nur möglich über unsere Fähigkeit, uns einfühlen zu können, Handlungsschritte gedanklich vorwegnehmen zu können, berücksichtigen zu können, wie andere sich vermutlich verhalten werden. Dabei sind unsere inneren Vorstellungen und vor allem unsere innere Haltung von zentraler Bedeutung.

Die innere Haltung ist sowohl entscheidend in der Praxis des Übens „für sich selbst“, im Vollzug von Ritualen als auch in der Begegnung mit der „Welt“, anderen Menschen, Lebewesen, Ideen etc. Eine Meditationsübung kann beglückende Erfahrungen bereithalten. Oft ist sie aber eher schlicht. Wesentlich erscheint mir sogar nicht die Erfahrung während der meditativen Übungen selbst. Die Frage ist, inwieweit ich bereit zu wesentlicher Wandlung bin und wie ich dann ganz konkret dem ersten Lebewesen begegne, wenn ich aus der Meditation oder einem Ritual herauskomme. So wird eine Praxis von Achtsamkeit unmittelbaren Einfluss haben nicht nur auf den Umgang mit mir selbst, sondern gleichzeitig auch auf meinen Umgang mit anderen Menschen und darüber hinaus. Nach meiner Erfahrung und Überzeugung ist die innere Haltung zentraler als jede Technik. Nicht das Durchführen einer bestimmten Zeremonie, sondern die innere Haltung, die ich damit schule und die ich dann auch nach außen ausstrahle, ist entscheidend.

Auch in Seminaren zur Gesprächsführung ist mir dies eines der wichtigsten Anliegen: Dass die Studierenden begreifen, dass es nicht eine bestimmte Technik ist, die ein Gespräch „erfolgreich“ werden lässt, sondern vor allem die innere Haltung.

Damit verbinde ich eine wertschätzende, mitfühlende Haltung mir selbst und anderen Lebewesen gegenüber sowie das Erkennen, dass es neben rational fassbarem Wissen, das ggf. auch noch mit naturwissenschaftlichen Methoden messbar und nachweisbar ist, eine Form der „Weisheit“ gibt, die ganz andere Wahrheiten beinhaltet, und in der ich für mein Leben einen tieferen Sinn entdecken kann. Auch mit der subjektiven Wirklichkeit meines Gegenübers gilt es, respektvoll umzugehen. Ob es eine objektive Wirklichkeit überhaupt gibt, ist eine spannende und immer wieder relativierende Frage an mich und andere. Von daher finde ich gerade die Auseinandersetzung und Begegnung mit anderen bereichernd. Wirkliches Erkennen auf mensch-

licher Ebene hat vermutlich immer mit Resonanz-Finden und -Eingehen zu tun (Dialog).

II. Eine innere Haltung verkörpert sich im Leib, der wir sind. Angespannte Haltungen zeigen sich in den Einstellungen und z.B. in angespannten Schultern, einer angespannten Mund- und Kieferpartie. Darüber hinaus beeinflusst unsere innere Haltung unsere Ausstrahlung auch auf feinstofflicher Ebene. Nach meinem Wahrnehmen sind unsere inneren Einstellungen – unsere innere Haltung, unsere subtilste Weise Einfluss zu nehmen – oft nicht bewusst. Wir können auch zeremoniellen Anforderungen völlig entsprechen mit unserem äußeren Verhalten, von unserer inneren Haltung her jedoch die Stimmung vergiften (was ich feinstofflich überaus deutlich wahrnehme). Nach meinem Wahrnehmen feinstofflicher Schwingungen wirkt die innere Haltung besonders auf einer spirituellen Ebene, die ich mit ganz feinen und damit hoch wirksamen Schwingungsfrequenzen verbinde, besonders eindringlich und entscheidend. Ein „Klang“, der mehr auf der grobstofflichen Ebene schwingt, verklingt schneller und dringt nicht durch alles hindurch. Ein „Klang“, der mehr auf hochfrequenten feinstofflichen Ebenen schwingt, dringt viel weiter in die Umgebung ein und findet aufgrund seiner feinen Schwingung Wege durch andere Ebenen – auch grobstofflicher Art – hindurch und hinterlässt – wie alles – Spuren, Anstöße, Reaktionen. Diese feinen „Klänge“ sind damit in meinem Wahrnehmen auf Dauer deutlich wirkungsvoller. Von daher halte ich auch die innere Haltung für entscheidender als das äußere Verhalten.

Wenn mehrere Menschen gemeinsam meditieren (in einer achtsamen, wertschätzenden Haltung), verstärken sich diese feinen Schwingungen noch. Dann empfinde ich die Prägung und Veränderung des Raumes noch intensiver. Ich nehme es auch so wahr, dass je nach innerer Haltung nicht-menschliche „Kräfte/Energien“ angezogen werden, die sich damit verbinden.

Vielleicht lässt sich auch auf solche Weise „erklären“, wie sich Stimmungen in unserem Land ausbreiten können. Eine Stimmung von Angst, die sich auf Terroranschläge und Gewalt bezieht und zum Teil auch auf Flüchtlinge aus uns fremden Kulturen, geht zunächst von einzelnen aus, findet dann Resonanz, zieht andere an, verstärkt sich, wird dann immer greifbarer und drückt sich dann wohl auch in Denkweisen und schließlich feindlichen Handlungen aus. (Spiegelneurone etc. sind eine weitere Erklärungsweise.)

Ebenso ziehen auf den ersten Blick positive Stimmungen andere positive an: Die Freude und Leichtigkeit angesichts der letzten Fußball-WM hat sich damals ebenfalls in Deutschland ausgebreitet, und viele Menschen haben sich „anstecken“ lassen von einer guten Laune, auch diejenigen, die mit Fußball wenig am Hut haben.

So ist es meine Erfahrung und bin ich davon überzeugt, dass eine innere Haltung von Wertschätzung, Mitgefühl und Weisheit spürbare Folgen hat. Vor allem gegenüber der sich ausbreitenden Angst vor Terror und Fremdheit halte ich es geradezu für überlebensnotwendig, diese innere Haltung zu pflegen und einzuüben. Dabei halte ich es für zweitrangig, welche Zeremonien, Rituale oder spirituellen Übungen dafür als Hilfe ausgewählt werden.

Nach meiner Wahrnehmung gibt es Ebenen, in denen „Zeit“ und „Raum“ sehr relative Bedeutung haben und darin vor allem Potenziale enthalten sind, die erst durch gerichtete Aufmerksamkeit „real“ werden. Je nachdem, auf was und mit welcher inneren Haltung wir blicken, werden wir auch wahrscheinlicher sehen, fühlen, hören etc. Raum ist nach meinem Wahrnehmen dabei nicht „leer“ im Sinne von „da ist gar nichts vorhanden“, eher im Gegenteil herrscht im „leeren Raum“ eine ungeheure Fülle an Potenzialität. Allerdings erscheint es mir zunehmend so, dass es nichts „objektiv“, unabhängig von einem wahrnehmenden Subjekt Vorhandenes gibt. Gerade

auch aufgrund dieser Wahrnehmung erscheint mir deshalb die eigenen innere Haltung als so zentral.

Gleichzeitig können bestimmte Rituale, so weit ich es wahrnehmen kann, auch besondere Wirkungen zeigen. Mir kommt es so vor, als wären z.B. bestimmte Mantras schon so häufig erklingen, dass es leichter ist, dort mitzuschwingen, sich davon in gewisser Weise mitnehmen zu lassen, da diese Schwingungsebene in unserer Weltwirklichkeit „vorhanden“ ist, sozusagen (als Potenzial) schon gebahnt ist. Manchmal ist es leichter, auf einer gut ausgebauten Straße zu fahren als sich den Weg per Trampelpfad durch ein Maisfeld ganz allein zu erschließen. Beides braucht Aufmerksamkeit; und etwas gut Bekanntes kann auch verführen, nicht mehr so auf den Weg zu achten und damit die wirklich wichtigen inneren Erfahrungen auch zu verpassen. Auch ein Mantra kann hohl und leer werden, wenn bei der Rezitation die innere Haltung fehlt.

Gleichwohl finde ich es selbst erstaunlich für mich, die ich erst mal nicht mit der Praxis von Mantras vertraut bin, welche Erfahrungen ich im Hören und allein im Mitvollziehen von Klangschrwingungen machen kann (auch schon bevor ich etwas um die inhaltliche Bedeutung weiß). In meinen Schulungen in initiatischer Therapie habe ich auch den Bereich des „Tönens“ kennen gelernt. Bei Übungen mit Traudl von Wilcke habe ich z.B. das Tönen zunächst einzelner Vokale, dann einzelner Konsonanten und entsprechender Kombinationen geübt in der achtsamen Wahrnehmung aller (körperlichen) Resonanzen während des Tönens. Die Unterschiede sind erstaunlich groß. Ein „AUM“ hat völlig andere ganzkörperliche Auswirkungen als ein „OM“, stellt auch andere Verbindungen über den menschlichen grobstofflichen Körper hinaus her.

Mein Eindruck ist, dass es Mantras gibt, die sozusagen die Welt zusammenhalten, bzw. den Kosmos in Bewegung halten. Die Schwingungen, die damit verbunden sind, kreisen um die Erde und werden weiter gegeben im „Tun“ dieser Mantras. Denn ich empfinde das Rezitieren von Mantras mit entsprechender innerer Haltung, wie ich es bei einem sehr erfahrenen Buddhisten erlebe, als ein wirklich sehr bewusstes ganzheitliches Tun, dessen Wirkung über das zunächst „Sichtbare“ deutlich hinaus geht. Bemerkenswert erscheint es mir, dass ich im Hören und mich auf diese Schwingungsebenen Einlassen Bilder und Eindrücke empfinde, die auch in mir fremden Berichten von Erfahrungen anderer Menschen ähnlich beschrieben sind bzw. als Visualisierungsanregung in der Praxis von Mantras vorhanden sind. Ich sehe darin einen Hinweis darauf, dass es ur-menschliche Erfahrungsweisen gibt, auf die wir aufbauen und die vermutlich gerade in den Mantras aktualisierbar sind und die damit erfahrungsgesättigt für uns Hilfe sein können für die eigene Weiter-Entwicklung. In diesem Sinne erlebe ich uns als Menschheit auf einem gemeinsamen Weg, in dem wir uns gegenseitig unterstützen können – auch im „Tun“ von Meditation, Zeremonien und Ritualen, die uns helfen, eine innere Haltung des Mitfühlens und Erkennens tieferer Zusammenhänge zu schulen.

Anne Maria Willing-Kertelge

* * *

Pūjā – Do it yourself (oder: *Pūjā* als *Do-it-yourself-kit*)⁵

Was brauchen wir eigentlich für unsere buddhistische Praxis? Nur sehr gelehrte Bücher und Kommentare oder einen Lehrer, den wir selten treffen, weil er die halbe Welt bereist und immer von Center zu Center eilt? Nicht unbedingt. Dagegen ist das

⁵ Die Basis für diesen Artikel war der Versuch, *Pūjā* jemandem zu erklären, der damit Schwierigkeiten hatte.

tägliche Sicherinnern an den Buddha, Dharma und *Sangha* sehr hilfreich. Wie einfach ist es jedoch, sich nicht daran zu erinnern.

Da ist der Buddha als das hellscheinende Licht der Erleuchtung, was brauchen wir noch? Aufmerksamkeit ist von Nöten, wenn die Erinnerung Frucht tragen soll. Wir sollten auch wissen, in welche Richtung der Weg geht, damit wir uns nicht im Dickicht der Zeremonien und Belehrungen verlaufen. Energie, der Wille und die Absicht, den Weg zu gehen, ist ebenso erforderlich wie die Freude darüber, in einer Lebenssituation und in einem Land zu sein, die es uns ermöglichen, ohne Hindernisse die Lehre zu praktizieren. An all das haben wir uns nun erinnert, verpusten einen Moment und fühlen innere Ruhe, die ruhig etwas andauern darf. Haben wir Glück, führt uns das zu tieferer Meditation. Ach ja, den Gleichmut – der im Dharma in Erinnerung gerufen wird – hätte ich fast vergessen! Aber worum handelt es sich beim Gleichmut? Etwa um egoistische Selbstbespiegelung? Nein, hier geht es um Gleichmut, der frei ist von den Begrenzungen dessen, was wir landläufig unser Ego nennen.

Und weiter spinnt sich der Faden: Dankbarkeit den Lehrern gegenüber, die sich die Mühe gemacht haben, uns für die Lehre zu begeistern. Letztlich natürlich die Möglichkeit, selber in die Linie der Lehrer einzutreten und andere an Buddhas Lehre teilhaben zu lassen. Ein Schutzmantra verstärkt unsere Absicht. Weisheit und Mitgefühl mit anderen Wesen sind ebenfalls wesentliche Punkte der Inspiration. So verwandeln wir unsere Persönlichkeit, bis die große, intuitive Weisheit in uns aufleuchten mag.

Ein herausragender Punkt des Sicherinnern an den Dharma ist die Betrachtung des Ineinandergreifens der fünf Greifhaufen (*khandha*), die nicht als Buddhas letzthinnige Antworten anzusehen sind, sondern uns ermahnen, tiefer zu sehen und uns nicht nur an einen feststehenden Seelenbegriff festzuklammern. Eigentlich ist das der interessanteste Punkt der Kontemplation, weil wir hier in etwa erfahren können, wer wir sind. Mit der Nahrung – meistens Kekse – am Ende der Andacht, die wir uns selber zuteilen, stellen wir uns symbolisch in den Dienst anderer Wesen.

All dies kann sich natürlich rein verbal abspielen, z.B. wenn wir im Zug, Flugzeug, Hotelzimmer oder im Wald sitzen, oder als eine stimmungsvolle Andachtshandlung, bei der Kerzen und Räucherstäbchen angezündet, Wasserschalen gefüllt, Opfergaben auf einen Schrein gestellt werden und dergleichen mehr. Anschließend können feierliche Rezitationen von Dharmatexten, z.B. die Zufluchtnahme und das Herzsutra, sowie die Verdienstübertragung auf andere Wesen erfolgen. Aber als *Do-it-yourself-Methode* kann der zeremonielle Teil eben auch sehr einfach gehalten werden. Eine buddhistische Andachtshandlung (das Pali-oder Sanskritwort ist *pūjā*) wurde einmal als dramatisierte Meditation bezeichnet. Indem wir die Lichter anheben und anzünden, vergegenwärtigen wir uns deren symbolischer Bedeutung, die schließlich in uns verwirklicht werden soll. Das gleiche geschieht mit den Wasserschalen. Wasser ist ein Reinigungs- und Fruchtbarkeitssymbol: Unsere Praxis soll Frucht tragen. Am Ende des Tages gießen wir unsere Pflanzen mit diesem Wasser, sodass wir damit ihr Wachstum fördern.

Manche Menschen sind der Ansicht, dass Andachtshandlungen Unsinn, Selbstbetrug und Firlefanz sind. Das stimmt jedoch nicht, denn sie stimmen uns ein, machen uns den Eingang in einen Bereich etwas leichter, der nicht immer Teil unseres Alltags ist. Wieso besteht ein Unterschied zwischen Alltag und Andachtshandlung? Sind sie nicht eins, denn ist die Andachtshandlung nicht ein Teil des Alltags? Gewiss, aber der feierliche Rahmen hilft uns, das Alltägliche zu überschreiten, um uns für die tieferen Aspekte des Dharma zu öffnen.

Einige Leute weisen darauf hin, dass das Festhalten/Festklammern an Riten und Ritualen zu den ersten drei Fesseln gehören.⁶ Das stimmt auch, aber nur in soweit, als von Festklammern die Rede ist. Sollten wir nicht imstande sein, uns den Buddha, Dharma und *Sangha* ohne umfassende Rituale zu vergegenwärtigen, so haben wir uns zu sehr an äußere Formen geklammert. Das Gleiche gilt, falls wir dem Gedanken verfallen sollten, die Andachtshandlung sei ein Mittel, um Buddhas, Götter oder irgendwelche Kräfte zu zwingen, unseren Willen auszuführen. Dann lägen wir ganz schief, und die Andacht würde zu einem magischen Ritual degradiert werden. Genau das hatte Buddha Shakyamuni abgelehnt. Wichtig ist hierbei unsere eigene innere Haltung und unsere eigene Handlung. Es genügt nicht, nur die Mönche oder Lamas, die Andacht vollziehen zu lassen.

Indem wir den Tag mit dem Anzünden von Kerzen und Räucherstäbchen beginnen, einige Verse rezitieren und uns an den Buddha, seine Lehre und die Gemeinschaft der Praktizierenden erinnern, öffnen wir uns für heilsame Eigenschaften in uns und versuchen, diese zum Heile vieler Wesen, zum Glücke vieler Wesen, aus Mitempfinden mit der Welt weiter zu entwickeln.

*Sabba-pāpass' akaranam,
Kusalass' ūpasampadā,
Sa-citta-pariyodapanam,
etam buddhāna sāsanam.*

Von allem Bösen abzusteh'n,
Das Gute zu vermehren stets,
Zu läutern seinen eignen Geist:
Das ist der Buddhas Lehrgebot.⁷

Dharmavajra

* * *

Buddhistische Zeremonien

Der Mensch hat schon in uralten Zeiten Zeremonien erfunden, um sein gesellschaftliches und insbesondere auch sein religiöses Leben zu gestalten.

Gesellschaftliche Zeremonien bringen Farbe in den Alltag, verleihen ihm eine gewisse Feierlichkeit und können ein wesentlicher Teil des Erfolgs der jeweiligen Handlungen sein. Die Menschen üben jedoch bewusst oder unbewusst bestimmte Zeremonien aus, ohne über deren Zweck nachzudenken. Auch ich habe in früheren Jahren alles ohne Kritik eifrig mitgemacht. Nach und nach mit größerem Verständnis für das Wesentliche habe ich begriffen, dass die meisten Zeremonien lediglich überflüssige „Zierden“ waren.

Wie steht es nun mit „buddhistischen“ Zeremonien? Diese Bezeichnung suggeriert, dass es sich hier um „religiöse“ Zeremonien handelt, die teils von Mönchen oder Nonnen, teils von Laien ausgeübt werden. Diesen Ritualen/Zeremonien wird eine tiefere Bedeutung zugeschrieben. Sie dienen nicht der Zierde, sondern sind entwickelt worden, um den Zweck bestimmter Handlungen in Erinnerung zu behalten, von denen man eine *kusala* (heilsame) Wirkung erwartet.

Ein gutes Beispiel ist die **Verdienstübertragung (*Pattidāna*)**, die dazu dient, im Namen anderer Menschen etwas Gutes zu tun, die dazu praktisch nicht mehr in der Lage sind – sei es durch ihr Ableben oder schwere Krankheit. Wem soll aber die *kusala* Wirkung zugute kommen: dem Bedachten oder dem Geber? Aus buddhisti-

⁶ *Samyojana* = Fesseln. Die drei ersten Fesseln: „1. Persönlichkeitsglaube, 2. Zweifelsucht, 3. Hängen an Regeln und Riten.“ Zitiert aus: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

⁷ Nyānatilika Mahāthera, *Dhammapāda*, Vers 183, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992

scher Sicht über *kammas* (in Werken, Worten und Gedanken ausgeführte Taten), *kammavipākas* (gereifte Wirkungen der Taten) im *Samsāra* (Daseinskreislauf) profitieren beide Seiten davon, wenn diese Zeremonie aufrichtig ohne Hintergedanken ausgeführt wird.

Die **einleitende Verehrung (*Namaskāra*)** („*namo tassa...*“) steht am Anfang jeder Handlung. Der Buddha wird dreimal als Erhabener, Heiliger und vollkommen Erwachter gepriesen, um die Bedeutung der Worte mit all ihren Aspekten zu erfassen und den Geist auf diese Worte zu konzentrieren.

Die anschließende **dreifache Zuflucht (*Tisarana*)** (...*saranam gacchāmi...*) bietet allen sicheren geistigen Schutz, die sich aus Überzeugung der Buddhalehre angeschlossen haben. Über Buddha-Lehre sprechend denken wir an Buddha, *Dhamma* (die Lehre) und *Sangha* (die Mönchsgemeinschaft). Diese recht schönen Einleitungen rezitiere ich leicht hörbar in Versammlungen oder wortlos vor meiner Meditation.

Die dann rezitierten **fünf Lebensempfehlungen (*Pañcasīla*)** sind sehr nützliche Wegweiser. Es lohnt sich, darüber öfter tief nachzudenken – auch mit dem Zweck, den eigenen Geist zu durchforsten, ob alles richtig verstanden, bzw. eingehalten worden ist. Gewohnheitsgemäß sagt bei Veranstaltungen der leitender Mönch jede einzelne Zeile vor und die Teilnehmer wiederholen diese. Meistens wird statt „Lebens**empfehlungen**“ das Wort „Tugend**regeln**“ benutzt. Verwerflich ist keines, doch ich möchte darauf hinweisen, dass es in der Buddhalehre keinen Zwang gibt. Wer allerdings deren Richtigkeit verstanden und sich entschlossen hat, der Lehre des Buddha zu folgen, übt sich freiwillig und **regelmäßig** im Einhalten der Lebensempfehlungen. Für solche Menschen werden aus Empfehlungen sinngemäß Regeln, die von allen **jeden** Tag eingehalten werden.

An besonderen Feiertagen oder auch an selbstgewählten Übungstagen, an denen man sich vom Alltag abkehrt, gibt es **die acht Tugendregeln (*Aṭṭhangasīla*)**. Diese äußerst lehrreiche Übung verlangt nach strikterem Verzicht auf alltägliche Genüsse. Die **zehn Tugendregeln (*Dasasīla*)** sind für *Sāmaneras/Sāmaneris* (Novizen) verbindlich. „Laienanhänger/innen“ können diese Regeln an **besonderen** Tagen befolgen. Die Betonung liegt hier deshalb auf dem Wort „besonderen“, weil Selbstversorger die zehnte Regel (Ich nehme freiwillig auf mich, kein Geld = Gold und Silber anzunehmen) an „normalen“ Tagen nicht einhalten können. Um evtl. Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich darauf hinweisen, dass sich Ordinierte bekanntlich zum täglichen Einhalten von über zweihundert Regeln verpflichten. Diese Regeln können aber nicht als „Zeremonien“ betrachtet werden, denn sie sind zu Selbstverständlichkeiten im täglichen Leben geworden.

Die **Opfergabe (*Pujā*)** ist in sich eine kleine, vor dem Buddha (*buddha-rūpa*) ausgeführte Zeremonie, die im Rahmen größerer Rituale oder einfach **täglich** daheim liebevoll durchgeführt wird. Die drei bekannten Arten der *Pujā* sind: a) das Blumenopfer (*Pupphapujā*). Am besten werden die über Nacht heruntergefallenen, aber frischen Blüten am frühen Morgen gesammelt und dargebracht. Diese verwelkten Blüten werden am nächsten Tag entfernt (Man vermeide möglichst das Abbrechen einer Blume); b) das Lichtopfer (*Dīpāpujā*). Dazu wird ein Öllämpchen angezündet, das am nächsten Tag wieder gefüllt werden kann. c) das Duftopfer (*Sugandhapujā*). Ein Räucherstäbchen wird angezündet, deren Duft und spürbare Wirkung am schnellsten vergeht. Der Zweck der drei Opfergaben ist die spürbare Veranschaulichung der Vergänglichkeit, die eine der tragenden Säulen in der Buddhalehre ist.

In Klöstern und auch zuhause wird dem Buddha mittags eine Schale/ein Becher mit allen Zutaten des Mahls bzw. des Getränks dargebracht. Bei dieser Zeremonie, die man entweder als Gabe (*dāna*) zwecks Verehrung oder als Gabe zwecks Verdienstübertragung ausführen kann (unter Umständen für beide Zwecke gleichzeitig) ist man sich der Tatsache bewusst, dass der historische Buddha damit nichts anfan-

gen kann. Sie ist Ausdruck der tiefen Zuneigung, Dankbarkeit und Erinnerung an Buddha Gotama (und alle Buddhas) und ähnelt der Haltung, in der man die geliebten Eltern während ihrer Lebzeiten und auch nach ihrem Ableben weiter ehrt. Im Falle der Verdienstübertragung bringt man dem Buddha die Gabe im Namen desjenigen dar, auf den man die heilsame Wirkung der Tat übertragen möchte. Diese Art der Opfergabe erinnert an das Teilen im täglichen Leben und hilft uns, unseren Egoismus abzubauen. Zum Teilen bietet das Leben unzählige Möglichkeiten, die sogar die Not anderer Menschen lindern können.

Die **vier monatlichen Feiertage** (*Uposatha*) werden an den zwei Viertelmond-, den Halbmond- und Vollmondtagen eingehalten. Weißgekleidete Menschen suchen die Klöster auf, geben *Dāna*, bieten Blumen-, Licht- und Duftopfer dar, lauschen den Reden der Mönche, sprechen gemeinsam mit den Mönchen die Verehrung und die Zufluchtnahme, wiederholen die Tugendregeln, erneuern ihr Gelöbnis und rezitieren mit den Mönchen einige Lehrtexte. Manch einer verbringt diese Zeit in tiefer Meditation, andere kehren den Klostergarten ... Es gibt ja die unterschiedlichsten Wege, um heilsame *Kamma* zu erwerben. Andere suchen Krankenhäuser, Waisenhäuser oder Plätze auf, an denen sich Bettler versammeln, um Essen, Kleider oder Geld zu spenden.

Nicht alle Menschen haben – aus welchem Grund auch immer – jedoch die Möglichkeit, zum Kloster zu gehen. Sie werden daheim im Kreise ihrer Familie und/oder Freunde oder auch allein den Tag mit Nachdenken verbringen.

Das **Vesakh-Fest** (*Vesakha*) findet im Mai eines jeden Jahres statt. An diesem beweglichen Feiertag wird nach aufwendigen Vorbereitungen an Buddha Gotamas Geburtstag, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins *Parinibbāna* erinnert. Es ist die größte Festlichkeit in buddhistischen Ländern. Die Wege zu den Klöstern werden dekoriert, landesweit werden Menschen dank staatlicher und privater Spenden beköstigt, Kinder und Erwachsene nehmen an Festzügen teil, Klöster und Klostergärten glänzen in einem Meer von Lichtern, sind mit Blüten bedeckt, die Luft ist schwer vom Duft tausender Raucherstäbchen ... Was aber wirklich zählt, ist die geistige Einstellung. Man hört das Rezitieren der Mönche, rezitiert selbst die meisten Sutren, erhält den „Segen“ der Mönche und meditiert in sich versunken. Die Feierlichkeiten gehen bei Sonnenaufgang zu Ende. Für jemanden, der nicht an den Festlichkeiten teilnimmt, sondern diese „nur“ betrachten möchte, ist die Feier in der Nacht im Schein des Vollmondes am eindrucksvollsten.

In Sri Lanka, wo ich an den buddhistischen Festlichkeiten teilgenommen habe, wird außerdem noch der Tag gefeiert, an dem der Arahant Mahinda, Sohn des indischen Kaisers Ashoka, zu Beginn des 3. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung die Buddhalehre nach Lanka brachte.

Das **Fest der Ersten Lehrrede** (*Esala Vollmond-Poya*) wird ebenfalls in allen buddhistischen Ländern gefeiert. Es erinnert an die erste Rede, die der Buddha nach seiner Erleuchtung vor den Asketen, die einst seine Gefährten waren, gehalten und damit „das Rad des *Dhamma* in Bewegung gesetzt“ hat. Einer der Asketen namens Kondañña hat bei dieser Gelegenheit die Bedeutung der Lehre sofort erfasst. Der Buddha sah es und sagte: *Añña Kondañña!* Kondañña, der weiß (begriffen hat). Dieser Tag wird ebenfalls in tiefer Meditation verbracht, um *Nibbāna* zu erwirken.

Die **Regenzeit** (*Vassa*) wird auch zu den Zeremonien gerechnet. Während dieser Zeit des starken Regens verlassen die Mönche das Kloster nicht, d.h. „sie gehen (es gibt Ausnahmefälle) nicht auf Bettelgang“ und widmen sich hauptsächlich der Meditation. Versorgt werden sie in ihrem Kloster von den Laienanhängern, die auf Wunsch die Lehre anhören können. Diese Gewohnheit fußt auf uralten Gegebenheiten zu Zeiten des historischen Buddhas. Nach **Ende der Regenzeit** wird *Kaṭina* gefeiert. Bei

dieser Gelegenheit schenkt man den Mönchen neue Roben. „Religiöse“ Zeremonien prägen selbstverständlich auch dieses Fest.

Schutzverse (*Paritta*) sind in vom Buddhismus geprägten Ländern sehr populär und gehören zum Repertoire der Klöster. Mönche werden eingeladen, um sie bei „Familienfesten“ wie der Geburt eines Kindes, einer tödlichen Krankheit oder im Todesfall, aber auch bei der Segnung eines Hauses zu rezitieren. Eine der nützlichsten Zeremonien, für die Mönche von einer Familie eingeladen werden, ist wohl die Rezipitation für einen Sterbenden, da er unter Umständen keine Kraft mehr besitzt, um seinen Geist auf das Wichtigste zu konzentrieren. Die Mönche leiten ihn dabei an, sich an seine heilsamen Taten zu erinnern, die eine entscheidende Rolle für sein nächstes Dasein spielen. Sein Geist wird ruhig. Wenn ein Baby gesegnet wird, versteht das Neugeborene meines Erachtens trotz der besten Absicht der Familie noch nichts von der Handlung. Es wird sich jedoch unter liebevoller, vernünftiger und aufrichtiger Leitung der Eltern zu einem würdigen Mensch entwickeln. Meiner Erfahrung nach nimmt nicht jeder Mönch die Segnung eines Hauses vor, da ein Haus kein Lebewesen ist. Das Haus hat nichts damit zu tun, dass deren Bewohner von ihren selbsterwirkten *Kamma-vipāka* getroffen werden. Dass die *Kamma* in den meisten Fällen über Gedeih oder Verderb der Hausbewohner entscheiden, ist deshalb so wichtig zu erwähnen, weil unzählige Familien sich eine „Vor-Ort-Segnung“ gar nicht leisten können, die „Tugendregeln“ jedoch aus Überzeugung befolgen.

Eine kurze, nicht öffentliche Zeremonie des „Fortziehens“ (*Pabajjā*) (die Novizenweihe) findet statt, wenn jemand Mönch werden möchte, d.h. wenn er aus dem „Hausleben“ hinauszieht, um Aufnahme in die Mönchsgemeinschaft bittet und die Fragen mit „ja“ beantworten kann, die ihn zu einem solchen Leben befähigen. Das mit großem Lernaufwand verbundene nächste Ziel ist die **Mönchsweihe (*Upasampadā*)**. Das in strikter Versagung geführte Leben als Mönch wird dem Erreichen des *Nibbāna* gewidmet.

Einige religiöse Zeremonien sind wichtig und unter allen Umständen problemlos ausführbar. In Gedanken sind alle durchführbar. Über die Entwicklung des Geistes entscheidet jedoch die Reinheit der Taten!

Unser historischer Buddha führte weder Zeremonien durch, noch schrieb er den Mönchen deren Durchführung vor. Er selbst benötigte auch keine Zeremonien, um *Nibbāna* zu erreichen.

In *Mettā*,

Aranyka (Fr. Chandrasiri)

* * *

Zeremonien - Rituale - Gewohnheiten

Zeremonien, Rituale und gewohnheitsmäßige Handlungsabläufe kennen wir seit unserer Kindheit. Wir machen oder zelebrieren sie, allein oder unter Anleitung, in Gemeinschaft oder mit Gästen, im Alltag oder zu besonderen Zeiten aus den verschiedensten Gründen. Was bewirken sie?

Wenn wir nicht schlafen, tun wir immerzu irgendetwas – meist pausenlos – mit Gedanken, Worten oder unserem Körper. Diese motorischen Prozesse, die nach dem Aufwachen beginnen und einem vorgegebenen Muster zu folgen scheinen – sind es gelernte, vorprogrammierte Gewohnheiten? Sind es Rituale? Sind es Zeremonien? Was geschieht in uns, wenn der Ablauf gestört wird? Werden wir ärgerlich? Fühlen wir uns gestresst? Vollziehen sie sich mehr oder weniger unbewusst und wir können uns später kaum noch daran erinnern? ***Sind wir bewusst achtsam bei dem, was wir tun?*** Was unterscheidet eine formale Zeremonie vom Ritual oder vom ge-

wohnheitsmäßigen Tun? Ist es mein „*bewusst dabei* sein“?

Diesen Fragen im eigenen Verhalten nachzugehen – sachlich und wohlwollend – kann wirklich erhellend sein und löst darüber hinaus weitere Fragen aus: Wie gestalte ich meinen Alltag, wie meine Begegnungen mit Anderen, meine Meditationsübungen? Brauche ich feste Regeln für den Ablauf oder folge ich spontanen Impulsen?

Wie gestalte ich Feste und Feiern dem Anlass gemäß zu Höhepunkten im Einerlei der Tage – für mich und mit mir, oder mit und für Andere – als Gastgeber und Gast? Wie gestalte ich Zeiten der Ruhe und der Erholung oder des Rückzugs für mich und Andere? Brauche ich wirklich Zeremonien und Rituale? Sind sie Sinn-stiftend?

Vielleicht erübrigen sich diese Fragen, denn wo auch immer Menschen zusammen wohnen, gehören Rituale und Zeremonien bei religiösen und profanen Festen und Feiern zum Leben. Sie geben unserem Leben Struktur und Ordnung, stärken in besonderem Maße das Sicherheit versprechende Gemeinschaftsgefühl ebenso wie die Familienbande. Sie stiften Vertrauen, fördern die Hilfsbereitschaft und Kommunikation im sozialen Miteinander, steigern Freundlichkeit und Mitgefühl, beleben die Freude an Beziehungen und geben Trost und Zuversicht für die Zukunft. Private Rituale helfen sogar bei Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen.

Feierliche Zeremonien für Wendepunkte unseres Lebens, die wir gemeinsam mit Anderen vollziehen, öffnen in jedem Teilnehmenden einen Raum der gegenseitigen Zuwendung und Hinwendung zu unserer eigenen Innerlichkeit. Wenn wir sie so gestalten können, dass wir uns dadurch tief berührt fühlen, werden wohltuende Nachwirkungen spürbar sein. Dann erst kann sich ihr Sinn erfüllen.

Auf besondere Weise kleiden wir dafür unsere religiösen oder spirituellen Überzeugungen in Rituale und Zeremonien und bringen sie dadurch erlebbar zum Ausdruck. Wir geben ihnen Schönheit und Eindringlichkeit durch die Raumgestaltung, durch Gesänge, Musik oder kunstvolle Gegenstände, festliche Kultgewänder und respektvolles Verhalten, wir geben damit das Wissen um die Tradition an die nachwachsende Generation weiter.

Ich habe an Zeremonien und Pūjas der verschiedenen buddhistischen Traditionen teilgenommen. In der japanischen Form lernte ich vier wesentliche Qualitäten kennen, die eine buddhistische Zeremonie kennzeichnen sollten: sie heißen dort KEI = Harmonie, Balance, Ausgewogenheit; WA = Respekt, Achtung, Würde; SEI = Klarheit, Reinheit; YAKU = Stille, Ruhe, Tiefe. Ein einzelner, ins Universum verklingende Ton einer Klangschaale kann schon diese Qualitäten erfahrbar werden lassen! Wenn man einen Zendo betritt oder dort einer Zeremonie beiwohnt, spürt man mit allen Sinnen, wie der Raum von diesen Qualitäten erfüllt ist.

Wie wenig Aufwand für eine Zeremonie mit tiefer spiritueller Wirkung notwendig ist, erfuhr ich vor mehreren Jahren bei einem Retreat und später einigen Wochenendkursen mit der Yoga- und Meditationslehrerin **Ursula Lyon**⁸ aus Wien. Es war beeindruckend, wie sie jeweils nur mit buntem Garn, einigen Kerzen, klarem Wasser in Gläsern, wenigen Blumen oder Fundstücken von Wanderungen mit ihren Gruppen tief berührende und Gemeinschaft stiftende Zeremonien zum Abschluss der traditionellen Meditationskurse gestalten konnte.

Wer sich angesprochen fühlt und sich davon anregen lassen möchte, dem sei ihr Buch empfohlen, aus dem ich nur einige Sätze zitieren möchte:

⁸ Lyon, Ursula, *Rituale für das ganze Leben – Buddhistisch inspiriert*, Theseus Verlag, Berlin 2004. ISBN 3-89620-222-7

„Eine Meditation am Morgen und ein Ritual am Abend geben dem Tag einen spirituellen Rahmen.“

„Achtsamkeits-Rituale schaffen Inseln der Ruhe und der Besinnung im Trubel des Alltags.“

„Kleine Übungen öffnen Herz und Sinne für das alltägliche Glück und helfen, schwierige Situationen gut zu durchleben.“

In ihrem Buch finden sich Rituale für jeden Tag, gute Orte schaffen, das Leben feiern, große Stationen im Leben, Willkommen im Leben, Verabschiedung und jeweils viele Hinweise für Durchführung und Gestaltung.

Dr. Ursula Meyer

* * *

Nützen Riten und Regeln?

Als ich das Thema las, kam mir sofort die dritte Fessel in den Sinn. Nach Gesprächen mit Dhamma-Freunden und längerem Nachdenken merkte ich, dass dies nur ein einzelner Aspekt von vielen ist und damit das Thema nicht erschöpfend behandelt wird.

Beginnen wir mit der Begriffsdefinition. *Riten* oder Zeremonien sind standardisierte religiöse Abläufe. *Regeln* sind regelmäßig wiederkehrende Verhaltensweisen, die meist sozial erwünscht sind bzw. erwartet werden. Beide sind Resultate kultureller und politisch-historischer Entwicklungen, die in der Regel von der herrschenden Klasse dem Volk vorgeschrieben wurden.

Gehen wir von einem durchschnittlichen Menschen aus, der im Anfangsstadium der Lebensweise nach der Lehre steht. Was ist für diesen wichtig? Zunächst hat er ein gewisses Interesse an der Lehre, meist nach längerer Suche. Dann entwickelt er ein Grundvertrauen in die Richtigkeit der Lehre, der eine über den Glauben, der andere über das Verstehen. Weiterhin sollte er einen guten Freund oder Lehrer haben, der ihm Lehrinhalte erklärt und Literaturtipps gibt. Hat er die vier edlen Wahrheiten, das bedingte Entstehen und die drei Daseinsmerkmale grundsätzlich verstanden, wird er sich langsam der Meditation zuwenden, um seinen Geist zu läutern. Der eine wird es nur ab und zu tun, wenn er dafür Zeit hat, ein anderer möchte es regelmäßig tun. Also beschließt letzterer für sich, täglich zu einer bestimmten Zeit zu meditieren. Das ist dann seine Regel. Die Art der gewählten Meditation ist sein Ritus.

Wieder andere Menschen, vor allem solche, die in anderen Religionen aufgewachsen und später konvertiert sind, benötigen unbedingt Riten, wie z.B. Pujas, Chanting, um Vertrauen in die Lehre zu entwickeln. Sie sind von früher an Riten gewöhnt und haben die Erfahrung gemacht, dass Riten ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen und dadurch hilfreich für den Einzelnen sind. Durch den Ritus fühlt sich der Einzelne in der Gemeinschaft aufgehoben und in seinen persönlichen Bemühungen unterstützt.

Welchen Nutzen haben nun Riten und Regeln? Der Erwachte empfahl uns Laien die fünf *sīla*. Diese ethischen Regeln fördern heilsame Handlungen und bewahren uns vor unheilsamen Handlungen, sofern sie beachtet werden. Diese freiwillige, aus Einsicht geborene Einhaltung der *sīla* ist ein Riesenunterschied zu den Ge- bzw.

Verboten anderer Religionen. Riten lehnte der Erwachte vor dem Hintergrund der sinnlosen Opferfeste der Brahmanen kategorisch ab. Laien und Mönchen hielt er Vorträge, die auf den/die Zuhörer zugeschnitten waren. Da er ein geschickter Redner war, der den Geisteszustand des/der Zuhörer/s blitzschnell erkannte, erlangten sehr viele Menschen nach dem Hören eines Vortrags den Stromeintritt bzw. eine noch höhere Stufe der Heiligkeit.

Im Laufe der Zeit, als die allgemeine Spiritualität wieder abgenommen hatte, wurden nach und nach, wie auch in anderen Religionen, schrittweise Riten eingeführt. Sie sollten die religiösen Grundbedürfnisse bedienen und den Menschen helfen, eine bestimmte Handlung regelmäßig durchzuführen, denn wir sind im allgemeinen so konditioniert, dass wir uns an bestehende Regeln, Gesetze, Traditionen etc. anpassen. Wer gegen den Strom schwimmt, wird sofort zum Außenseiter erklärt und entsprechend behandelt, traurigstes Beispiel ist hier die Inquisition. Insbesondere als der Buddhismus in Länder mit anderer Kultur kam, z. B. nach China und Tibet, fand ein Anpassungsprozess statt, der die dort vorherrschenden Gebräuche = Riten integrierte, damit die Lehre überhaupt Fuß fassen konnte. Das hatte natürlich auch die Folge, dass ein Teil der Mönche leider zu reinen Zeremonienmeistern wurden, die kaum noch Lehrkenntnisse hatten. Vor dem kulturellen Hintergrund bestehender magischer Praktiken, wurde auch buddhistischen Riten eine magische Wirkung zugeschrieben, z.B. das Rezitieren von Mantras oder Keimsilben, das Drehen von Gebetsmühlen, das Aufhängen von Gebetswimpeln. Wenn Menschen Riten mit eigenen Wünschen und Hoffnungen verbinden, werden diese scheinbar gefördert, das nennt man selbsterfüllte Prophezeiungen.

Weshalb sprach der Erwachte nun von der Riten-Fessel auf dem Weg zum Erwachen? Ganz einfach, weil es Menschen gibt, die glauben, wenn sie alle Regeln und Riten nur ganz genau und intensiv genug einhalten, werden sie ihr Ziel erreichen. Das ist natürlich ein fataler Irrtum, hier wird der Bock zum Gärtner gemacht. Sie schreiben Riten eine Wirkung zu, die sie nicht haben können, da ein Ritus ein Konstrukt des Bewusstseins, ein Konzept, ist, das keine eigene Wirkkraft hat/ haben kann. Bestenfalls haben Riten eine vorbereitende bzw. Placebo-Wirkung. Eine tatsächlich mögliche, positive Wirkung ist die, dass während der konzentrierten Durchführung eines Ritus das Bewusstsein mit heilsamen Inhalten erfüllt wird. Dadurch wird es sensibilisiert und in eine erstrebenswerte Richtung ausgerichtet. Das ist aber auch alles. Der Rest ist harte Arbeit an dem Bewusstsein und an unseren ziemlich mächtigen Trieben.

Formelle, vorgegebene geistige Aktivitäten führen nur dann zu Ergebnissen, wenn dahinter eine feste Absicht/ fester Wille steht. Wenn z.B. lediglich der Satz ohne wirkliche innere Anteilnahme wiederholt wird „Mögen alle Wesen glücklich sein“, wird nichts passieren. Der innere Schalter zur Entwicklung von *metta* wird sich dadurch nicht umlegen. Insofern ist dies eine Fessel, die den Übenden nicht weiterbringt.

Inwieweit jemand als Einstieg Riten und Regeln braucht, ist individuell sehr verschieden und muss jeder für sich selbst ergründen. Für mich persönlich spielten Riten und Regeln eine eher untergeordnete Rolle, da ich ein verstandesmäßig Erkennender bin und zudem in einem säkularen, philosophisch geprägten Umfeld aufwuchs. Bereits ab einem Alter von etwa 16 Jahren las ich Friedrich Nietzsche und versuchte seine Aphorismen zu erfassen und zu interpretieren. Das war eine hervorragende Vorbereitung auf das Leben und die Lehre des Erwachten.

Kommen wir auf den Durchschnittsmenschen zurück. Was will er? Er möchte seinen Alltag verbessern, Stress abbauen/ vermeiden, seine Zeit sinnvoll verbringen, mit

guten Freunden vereint sein, etwas Positives tun. An Nibbāna denkt er nicht, jedenfalls ist es für ihn kein Ziel in diesem Leben. Für diesen Menschen sind Riten und Regeln also etwas sinnvolles, identitätsstiftendes, das auch auf die Gemeinschaft zurück wirkt, denn der Tiefgläubige (hier gemeint in Abgrenzung zu den unvermeidlichen gedankenlosen Mitläufern, bei denen Wort und Tat nicht übereinstimmen) wird nicht kriminell, betrügt nicht seinen Partner, spricht die Wahrheit etc.. Damit schafft er natürlich gute Voraussetzungen für die Gemeinschaft, sein gegenwärtiges und ein nächstes Leben.

Wer tatsächlich an Nibbāna und dem Stromeintritt interessiert ist, sollte Riten kontrolliert durchführen und stets hinterfragen, inwieweit sie für ihn nützlich oder schädlich sind. Die Kernfrage lautet hier: Ist dieser Ritus für mich angemessen oder nicht? Es geht also nicht um den Ritus an sich, sondern um den Nutzen des Ritus als individuell geeignetes Hilfsmittel zur Lehrverwirklichung. Auf jeden Fall verhält es sich mit Riten und Regeln nach dem Stromeintritt so, wie mit dem Floß nach der Flussüberquerung. Sie sind einfach nicht mehr erforderlich und können getrost zurück gelassen werden. Die fünf ethischen Regeln werden meistens bereits im Vorstadium des Stromeintritts „automatisch“ eingehalten, weil sie in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Eine wichtige Handlung auf dem Weg zum Stromeintritt ist die möglichst permanente Achtsamkeit auf alle eigenen Reaktionen auf Sinneseindrücke, auf Handlungsmotive und die daran anschließende Analyse und Wertung der Reaktionen hinsichtlich heilsam/ nicht heilsam. Dadurch kann Unheilsames erkannt und geschwächt, Heilsames verstärkt werden, insbesondere, wenn man auf sein Herz bzw. Bauchgefühl hört. Unterstützt wird dies durch Vipassana-Meditation, die jedoch entgegen der weitverbreiteten Lehrmeinung unter günstigen Voraussetzungen nicht unbedingt regelmäßig durchgeführt werden muss. So habe ich beispielsweise ein Gespür dafür entwickelt, wann ich wo mit welchem Inhalt meditiere. Dabei lasse ich mich direkt von der jeweiligen Umgebung inspirieren – ich meditiere z.B. auf einem Friedhof über die Vergänglichkeit und den Zerfall des Körpers, in einer lauten Umgebung über Entstehen und Vergehen von Geräuschen, beim Auftauchen von Horrormeldungen wie Massenunfällen, Terrorakten, Kriegshandlungen über die vier Unermesslichen (*brahmavihara*). Ich habe mich noch nie ausschließlich am selben Ort mit einem festen Ziel hingesezt, jetzt machst du die-und-die-Meditation, sondern ich sondiere unbewusst die Umgebung und wenn ich merke, jetzt sind die Zeit und der Ort günstig, warte ich, was taucht nach dem Ende des Gedankenstroms auf, damit wird dann „gearbeitet“. Dadurch konnte ich feststellen, wie mein Herz langsam, aber sicher positiv verändert wurde.

Bei der Meditation ist unbedingt darauf zu achten, dass das begriffliche Denken mit seinen ausufernden Konzepten eingeschränkt und schlussendlich vermieden wird. Es ist daher nicht förderlich, sich auf dem Weg zum Stromeintritt mit weiteren, diesmal „buddhistischen“ Konzepten voll zu stopfen, das werden dann sehr schnell unüberwindbare Hindernisse. Das Missverstehen der Lehre und der Hilfsmittel zum Erwachen können bei entsprechend veranlagten Menschen zu dogmatischen Auffassungen führen und diese Apologeten zu „trockenen Oberlehrern“ machen, die zwar Begriffe und Techniken hervorragend erläutern, aber keine praktischen Erfahrungen vermitteln können, weil sich ihr Herz nicht verändert hat.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Riten und Regeln für den Anfänger durchaus hilfreich sind, für den Fortschreitenden jedoch immer bedeutungsloser werden und sich im ungünstigsten Fall als Fessel erweisen können. Lehrverwirklichung lässt sich nicht auf Riten reduzieren und nicht durch Riten allein

erreichen.

Michael Funk

* * *

Braucht der Buddhismus Rituale?

Was ist ein (religiöses) Ritual? Etwas außergewöhnliches Gewohntes oder etwas gewohntes Außergewöhnliches: die Verbindung einer Handlung in gewohnter, stark reglementierter Form mit einem außergewöhnlichen Geisteszustand. Körperliche Handlungen sind z.B. Niederwerfungen, die Darbringung von Opfergaben oder die Übergabe von Dana von Laien an Ordinierte, sprachliche Handlungen, die Zufluchtnahme, die Rezitation von *Mantras* und anderen Texten. Diese körperlichen und sprachlichen Handlungen haben vor allem den Zweck, einen bestimmten Geisteszustand hervorzurufen oder zu unterstützen.

Meine erste Berührung mit dem gelebten Buddhismus geschah in Ladakh, als ich in den dortigen Klöstern die Rezitation von Texten verfolgte. Auch wenn ich kein Wort verstand, wirkte die meditative Situation sehr stark auf mich, so stark, dass es meinen Weg zum Buddhismus hinführte.

Die *Gacchāma*-Gruppe in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg beginnt ihre Zusammenkunft mit der gemeinsamen Rezitation der dreifachen Zuflucht, der Laiengelübde und dem Lobpreis der drei Juwelen. Dabei spüre ich nicht nur meine eigene Verbindung zum Buddha und zu seiner Lehre, sondern auch unsere gemeinsame Verbindung in der Gruppe, dem *Sangha*.

Auf einer Himalaya-Reise lag ich am ersten Abend in Tibet im Bett und in meinem Kopf tauchten verschiedene Gedanken auf, die mir unangenehm waren und die ich nicht mit mir selbst in Verbindung bringen wollte. So ähnlich könnte es sich anfühlen, wenn man das Gefühl hat, ein fremder Geist würde vom eigenen Denken Besitz ergreifen. Darauf fing ich an, die dreifache Zuflucht zu rezitieren, immer wieder und wieder. Mit der Zeit wurde mein Geist ruhiger und ruhiger und schließlich konnte ich einschlafen.

Diese drei Beispiele zeigen die Wirkung von Ritualen auf den eigenen Geist. Generell kann man Rituale unterscheiden, die eine Kommunikation mit sich selbst, und solchen, die eine Kommunikation mit anderen darstellen. In theistischen Religionen dienen Rituale regelmäßig der Kommunikation mit dem/einem Gott. Im Buddhismus dienen sie stets der Ausrichtung des eigenen Geistes. Die gegenseitige Unterstützung bei gemeinsam ausgeführten Ritualen ist ein willkommener Nebeneffekt.

Aber gibt es nicht auch im Buddhismus die rituelle Kommunikation mit anderen Menschen und mit höheren Wesen? Hier muss man verschiedene Ebenen unterscheiden: die weltliche, die überweltliche und die außerweltliche.

Auf der weltlichen Ebene gibt es z.B. die Akte der Ordensgemeinschaft. Bei der vierzehntägigen *Pātimokkha*-Rezitation geht es m.E. hauptsächlich um die individuelle Ausrichtung des Geistes der Ordinierten, auch wenn das Ritual formal als Dialog zwischen Sprecher und Ordensgemeinschaft ausgestaltet ist. Bei anderen Akten geht es um die Organisation und das weltliche Zusammenleben des Ordens, daher würde ich sie nicht als religiöse Rituale einstufen. Selbst bei der Ordination sehe ich

nur die Übernahme der Gelübde im Geist der zu Ordinierenden als spirituellen Akt an, die Anerkennung des *Sangha* wieder als eher weltlichen Akt.

Wie steht es mit der Anrufung eines Buddha? Im *Theravāda* geht man davon aus, dass Buddhas mit dem *Parinirvana* endgültig verlöschen. Eine Anrufung kann daher nicht als Kommunikation gedacht sein, sondern nur als geistige Ausrichtung des Anrufenden auf die Erinnerung an den Buddha, auf die Entwicklung von Dankbarkeit und des Strebens nach Vervollkommen in seiner Nachfolge. Mit dem künftigen Buddha und derzeitigen Bodhisattva Maitreya (Metteyya) wäre eine Kommunikation möglich, aber dazu unten mehr.

Im *Mahāyāna* geht man davon aus, dass vollendete Buddhas weiter wirken können. Was liegt da näher, als sie um Unterstützung zu bitten? Das vielleicht am weitesten gehende Beispiel ist der *Amida*-Buddhismus. Als Bodhisattva hatte Amitābha (Sanskrit) bzw. Amida (Japanisch) gelobt, nur dann zum Buddha zu werden, wenn alle, die seinen Namen aussprechen, in einem Reinen Land wiedergeboren werden, wo sie dann die Befreiung erlangen. Da Amitābha bzw. Amida tatsächlich zum Buddha geworden ist, folgt daraus, dass die Amida-Anrufung „naturgesetzlich“ zwangsläufig zur Wiedergeburt im Reinen Land *Sukhavati* und zur anschließenden Befreiung führt. Mehr kann ein Buddha nicht bewirken, eine Hilfe im Einzelfall ist gar nicht mehr nötig. Auch in diesem Fall ist die Anrufung des Buddhas Amitābha daher nicht auf eine Kommunikation gerichtet, sondern darauf, im eigenen Geist die Ursache für die angestrebte Wiedergeburt zu legen. Im Ergebnis sind die Buddha-Anrufungen im *Theravāda* und im Amida-Buddhismus also sehr ähnlich.

Neben den für jeden sichtbaren Menschen und Tieren gibt es nach dem traditionellen buddhistischen Weltbild auch Götter, Geister und weitere Wesen, die nicht für jedermann jederzeit wahrnehmbar sind, aber dennoch auf das menschliche Leben Einfluss nehmen können. Diese Wesen durch Rituale zu beeinflussen oder der Versuch dazu, ist sicherlich als religiöse Handlung zu werten. Aber sind dies auch buddhistische Rituale? Dies müsste m.E. am Ziel und Zweck gemessen werden. Gebete um Gesundheit, Geld, beruflichen oder sozialen Erfolg, zur Abwehr von Naturkatastrophen und Verkehrsunfällen usw. mögen auch von Buddhisten verrichtet werden, aber nach meinem Verständnis sind dies keine buddhistischen Gebete, selbst wenn sie an „buddhistische“ Gottheiten gerichtet sind. Wenn ich einen menschlichen buddhistischen Arzt um Hilfe bitte, ist dies auch kein Akt spezifisch buddhistischer Lebensweise.

Aber wie ist es bei Bitten um die buddhistische Lehre, z.B. an Manjushri, dass er dabei helfen möge, die buddhistische Lehre besser zu verstehen oder die unmittelbare Einsicht in die Leerheit zu erlangen, oder das Gebet, auch in zukünftigen Leben auf die buddhistische Lehre zu treffen? Rituale, die dazu dienen sollen, Ziele oder Zwischenziele auf dem buddhistischen Heilsweg zu erreichen, sind zweifellos buddhistische Rituale.

Können die Adressaten dieser Rituale diese Ziele überhaupt bewirken? Oder handelt es sich doch um Rituale, die mehr auf den eigenen Geist als auf den formalen Adressaten gerichtet sind? Um diese Frage zu beantworten, erinnern wir uns an das grundlegende Gesetz des Entstehens in Abhängigkeit, von Ursache und Wirkung. Ich werde die buddhistische Lehre sicherlich nicht verstehen, wenn ich nicht selbst in meinem Geist die entsprechenden Ursachen gepflanzt habe. Wenn ich das nicht getan habe, kann mir auch Manjushri nicht helfen. Andererseits kann es sein, dass genau dieses Gebet an Manjushri den Knoten platzen lässt. Ob dies nur auf die

Ausrichtung des eigenen Geistes im Gebet oder auch eine Einflussnahme von Manjushri zurückzuführen ist, möchte ich an dieser Stelle offen lassen.

Es ist – hoffe ich – deutlich geworden, dass ein wesentlicher Erfolgsfaktor eines Rituals darin liegt, wie der eigene Geist ausgerichtet ist, was für ein Geisteszustand in dem Ritual erreicht wird. Ohne innere Beteiligung, ohne rechte Konzentration bleibt das Ritual nur eine äußere Handlung, die vielleicht andere Personen beeindruckt, aber für den Ausführenden keine Wirkung entfaltet. Die Form fördert die Funktion, aber hat keine eigenständige Funktion.

Eine interessante Frage ist auch, ob Rezitationen in der Muttersprache oder der Originalsprache des Rituals erfolgen sollen. Ich bin der Meinung, dass das Verständnis des Gesagten ganz wesentlich ist. Wie soll ein Ritual wirken, wenn ich Sinn und Inhalt nicht verstehe? Etwas nachzuplappern, was ich nicht verstehe, widerstrebt mir als aufgeklärtem Menschen des 21. Jahrhunderts und ist auch nicht im Sinne des Buddha Sakyamuni, der die Übersetzung in die Muttersprache erlaubt und unterstützt hat. Das bedeutet nicht, dass Rezitationen z.B. auf Pāli ausgeschlossen sind. Wenn ich den Sinn verstehe, können die Sprachmelodie und die Konzentration auf die einzelnen Worte das Ritual stärken und aus der Alltagssprache herausheben.

Von den vorbuddhistischen Mantras nahm man an, dass sie ihre Wirkung – quasi als Zaubersprüche – nur entfalten, wenn sie genau in der vorgeschriebenen Weise ausgesprochen werden. Übersetzungen sind von vornherein ausgeschlossen und ihre Bedeutung ist ohnehin nicht immer sprachlich auszudrücken. Im Buddhismus sieht man das etwas weniger streng, wie sich aus folgender Geschichte ergibt: Eine Frau berichtete ihrem Sohn, der ein gelehrter Mönch geworden war und nach längerer Zeit seine Mutter besuchte, dass der lokale Mönch ihr ein Mantra gegen gesundheitliche Beschwerden gegeben habe und sie dieses sehr erfolgreich praktiziere. Der Sohn wies sie darauf hin, dass das Mantra richtigerweise etwas anders auszusprechen sei. Daraufhin änderte die Frau die Aussprache des Mantras, aber der Erfolg blieb künftig aus. – Der Sohn hatte einen Fehler begangen, indem er das Vertrauen in das Mantra zerstört hatte. Es kam nicht auf die richtige Aussprache an, sondern auf die richtige Gesinnung.

Der Buddha selbst hat so gut wie keine Rituale eingeführt. Die ersten Mönche ordinierte er mit den schlichten Worten: „Komm, Mönch.“ Schlichter geht es nicht. Die späteren Ordensregeln wurden nach und nach eingeführt, um das Ordensleben untereinander und im Verhältnis zur Zivilgesellschaft zu ordnen und möglichst konfliktfrei zu gestalten. Sie sind allesamt mehr weltlicher als spiritueller Natur. Gewisse Höflichkeitsregeln und -rituale, z.B. bei der Begrüßung waren weltliches Allgemeingut und keine buddhistische Besonderheit.

Das „Hängen an Riten und Regeln“ hat der Buddha sogar als Hindernis auf dem Weg zur Befreiung bezeichnet. Was hat er damit gemeint? Zunächst hat er damit sicherlich die vedischen, andersgläubigen Riten und Regeln im Auge gehabt mit Tieropfern, Astrologie und vielen Regeln, die Menschen benachteiligten und diskriminierten. Selbst wenn er der einfachen buddhistischen Bevölkerung ihre Opfer und Gebete für weltliche Zwecke nicht vermiesen wollte und gewisse Riten und Regeln in weltlicher Hinsicht akzeptierte, ist sein Hinweis auf die letztendlichen Ziele und die nicht an Riten und Regeln gebundenen heilsamen Handlungen zu verstehen. Als Ausdruck des „Nicht-Hängens“ hat er vor seinem Tod sogar die Aufhebung der geringeren Ordensregeln gestattet. Um zur Befreiung zu gelangen, muss man weg von einer Regel-Ethik hin zu einer Gesinnungs-Ethik von liebevoller Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut gelangen. Das Gleichnis vom Floß zeigt, dass man selbst an

der buddhistischen Lehre nicht hängen und sie aufgeben soll, wenn man das Ziel der Befreiung erreicht hat.

Volker Junge

* * *

Keine Angst vor Ritualen!

In allen Religionen werden Zeremonien und Rituale eingesetzt; sie spielen oft eine bedeutende Rolle in der religiösen Praxis. Unter westlichen Buddhisten findet sich jedoch eine gewisse Skepsis oder gar Ablehnung Zeremonien und Ritualen gegenüber, vor allem unter jenen, die sich im weiteren Sinne der *Theravāda*-Tradition zugehörig fühlen oder die eine distanzierte Haltung allen überlieferten buddhistischen Richtungen gegenüber einnehmen. Oft geht die Ablehnung religiöser Zeremonien und Rituale mit der Auffassung einher, Buddhismus sei gar keine Religion und brauche daher solche religiösen Formen nicht.

Ist Buddhismus eine Religion?

Religion ist von der Wortbedeutung her die Suche nach der Verbindung mit etwas, das außer Reichweite liegt. Wenn es sich dabei unbedingt um ein höheres Wesen handeln muss, das die Welt erschaffen hat und die Geschicke der Wesen darin lenkt, dann ist Buddhismus natürlich keine Religion. Aber wenn es um die Verbindung mit dem noch nicht erreichten Ziel innerer Entfaltung geht, mit dem, was noch jenseits unseres Horizonts liegt, mit einer Zuflucht, die nicht mehr der konditionierten Welt unterworfen ist, dann ist Buddhismus in der Tat eine Religion. Und dann haben auch Rituale ihren Platz darin, wie wir noch sehen werden. Allerdings fehlt manchen westlichen Buddhisten das Verständnis dafür, dass es in der Buddhalehre tatsächlich darum geht, die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Sich selbst eine Zuflucht sein?

„Seid euch selbst eine Insel, seid euch selbst eine Zuflucht.“ Mit diesem Zitat aus einer Lehrrede (*Khandha-Saṃyutta* 43) wird manchmal argumentiert, der Buddha habe gelehrt, man solle sich auf die eigenen Ressourcen verlassen; mehr sei nicht erforderlich. Manchmal wird auch gesagt, Zuflucht zum Buddha zu nehmen, bedeute, Zuflucht zur eigenen Achtsamkeit zu nehmen. Aber das Lehrreden-Zitat fordert uns auf, zu einer Zuflucht für uns selbst zu *werden*. Wir sind es noch nicht.

Wenn wir uns auf unserem Weg nur auf das verlassen, was wir schon erreicht haben, was wir schon können und wissen, dann werden wir uns auch nicht über unsere Grenzen erheben, dann wird Buddhismus auf ein System von guten Lebensratschlägen reduziert, wird zu einer Philosophie oder Therapie. Damit gelingt es uns bestenfalls, unser Dasein für eine Weile etwas gemütlicher einzurichten, aber wir können nicht erwarten, so das Ziel zu erreichen, von dem der Buddha spricht: endgültige und völlige Befreiung von allem Leid.

Funktion von Ritualen

Rituale sind festgelegte Handlungsabläufe; es sind Symbole, die über sich selbst hinaus weisen. Sie dienen dazu, das (noch) nicht Verständliche, das jenseits des eigenen Horizonts liegt, (be-)greifbar zu machen. Ein wirksames Ritual weist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Hier und Dort auf. Das Hier ist die äußere Form, die Durchführung der rituellen Handlung, bei der sich idealerweise Körper, Sprache und Herz in Einklang befinden. Das Dort ist das Transzendente, das noch nicht erreichte Ziel, mit dem man durch Rituale in Beziehung tritt.

Gottesdiensthorror

Bei vielen Buddhisten mit einem christlichen Hintergrund mag eine Ablehnung von Ritualen durch Kindheitserlebnisse konditioniert worden sein. Vielleicht wurden sie zur Teilnahme an Ritualen gezwungen, deren Sinn für sie nicht ersichtlich war, deren Sinn bei ihnen vielleicht auf Ablehnung stieß oder die schlichtweg unangenehm, langweilig, abstoßend oder furchteinflößend waren.

Da viele Rituale im Buddhismus rein äußerlich christlichen Ritualen ähneln – z.B. die Handhaltung beim Rezitieren, Einsatz von Räucherwerk, auf dem Boden knien – könnte es sein, dass dadurch tief sitzende Abneigung reaktiviert wird. Generell ist es hilfreich, emotionale Widerstände solcher Art ans Licht, an die Oberfläche, in den Bereich des rationalen Denkens zu bringen. Dann kann es gelingen, diese Einwände, die ja gegenstandslos sind, zu entkräften. Wir können sehen, dass unser „Gottesdiensthorror“ unbegründet ist, weil es inhaltlich um etwas ganz anderes geht.

Leere Rituale

In allen religiösen Traditionen besteht die Gefahr, dass im Laufe der Jahrhunderte bei der Ritualpraxis der Zusammenhang zwischen Hier und Dort verschwommen und unklar wird. Das ist vor allem dann der Fall, wenn das Ritual aus dem Gleichgewicht gerät, meist weil das Hier überbetont wird; der Form wird zu viel Bedeutung beigemessen, der Sinn, das Deuten auf das Transzendente wird vergessen. Man spricht dann von einem „leeren Ritual“.

Im Grunde ist aber kein Ritual gänzlich leer, weil jedes Ritual zumindest den Zweck hat, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe auszudrücken. Zu einer Gruppe zu gehören, die sich der Läuterung des Herzens widmet, ist ja schließlich auch keine schlechte Sache.

Anhaften an Regeln und Ritualen?

Neben den erwähnten emotionalen Hindernissen sind gelegentlich auch rationale Einwände gegen das Durchführen von Ritualen anzutreffen; manchmal werden diese auch nur zur Verkleidung der gefühlsmäßigen Ablehnung vorgeschoben. Rituale werden als kultureller Ballast betrachtet, der mit der wahren Praxis nichts zu tun hat. Die ablehnende Haltung Ritualen gegenüber soll das „Anhaften an Regeln und Ritualen“ vermeiden oder überwinden.

Das oft vorgebrachte Argument, man müsse auf rituelle Formen wie Verbeugen, Hände in *Añjali* halten (zusammengelegt als Geste des Respekts), Rezitieren und so weiter verzichten, um dem „Anhaften an Regeln und Ritualen“ zu entgehen, beruht auf einem gefährlichen Missverständnis in Bezug auf Lehraussagen des Buddha über die Natur unseres unerwachten Daseins.

Unwissenheit über eben diese Natur unseres Daseins bedingt das Begehren, dem empfundenen, aber nicht auffindbaren „Selbst“ irgendeine Substanz zu geben. Dieses Begehren, der Daseinsdurst, wiederum bedingt das Greifen nach allem, was für die Identifikation „Das bin ich, das gehört zu mir, zu meinem Platz in der Welt“ tauglich erscheint. Ich greife nach „meinen“ Sinnesdaten, „meinen“ Ansichten, „meinem“ Glauben an „mein Selbst“ und nach „meinen“ Gewohnheiten und Aufgaben. Letztgenanntes Ergreifen heißt auf Pāli *Sālabbat'upādāna* (von *sīla* + *vata* + *upādāna*). Der Buddha nennt auch eine Liste von zehn Fesseln, die uns an unser Dasein in Blindheit ketten. Die dritte davon ist *Sīlabbataparāmāsa*, das Anfassen (wörtlich: Liebkosen) von *Sīla* und *Vata*. *Sīla* bedeutet „Gewohnheit“ und im engeren Sinne „Ethik“. *Vata* bedeutet „Pflicht“ oder „Aufgabe“. Diese Dinge sind die Gegenstände unserer Anhaftung, denen wir Bedeutung beimessen, die wir überschätzen.

Wenn wir die Bedeutung von *Sīla* und *Vata* auf „religiöse Regeln und Riten“ einengen wollten, würden wir damit sagen, dass die grundlegende leidhafte Natur unserer Existenz nur religiöse Menschen betrifft. So eine falsche Auffassung würde

zwangsläufig zur Ablehnung jeglicher spiritueller Praxis führen, nicht nur zur Ablehnung von Ritualen!

Es geht aber um etwas viel Grundlegenderes: Anhaften, Ergreifen, Überschätzen von Gewohnheiten und Aufgaben ist unser Versuch, die eigene Existenz zu rechtfertigen, dem Dasein einen Sinn zu geben. Selbst der Philosoph Nietzsche hatte erkannt, dass der Mensch nicht ohne Aufgabe sein kann. Mit Aufgaben und Gewohnheiten definieren wir uns, nehmen wir unseren Platz im Dasein ein: „So bin ich.“ Gewohnheiten und Aufgaben gehören zu unserer Rolle. Wir versuchen, diese Rolle gut zu spielen, selbst die Rolle „ich bin einer, der nichts kann und alles falsch macht“.

Ergreifen ist von Unwissenheit infiziert, das heißt, wir können es nicht einmal erkennen, was da vor sich geht und dass wir damit Leiden erschaffen. Deshalb ist Ergreifen auch kein Gegenstand der Ethik. Wir können nicht entscheiden, „heute will ich noch anhaften, ab morgen aber nicht mehr“. Wir haben keine Wahl. Unwissen, Begehren, Ergreifen sind der Boden, auf dem willentliche Handlung stattfindet, aber sie sind nicht selbst (Gegenstand von) Handlung. Wir können sie nicht per Beschluss abschalten, sondern nur durch Erkenntnis überwinden. „Anhaften an Gewohnheiten und Aufgaben sollte durch Sehen überwunden werden“, heißt es in den Schriften (*Majjhima-Nikāya* 2, Sabbāsava Sutta).

Die Idee, man könne einer Daseinsfessel entgehen, indem man auf religiöse Rituale und ethische Regeln verzichtet, birgt eine große Gefahr. Man verschließt sich den Zugang zu einem wichtigen Bestandteil der Praxis. Außerdem glaubt man, bereits etwas erreicht zu haben und weiß nicht, was es sonst noch zu tun gibt.

Machtvolle Rituale

Rituale haben dann Macht, wenn sie echt und authentisch sind, wenn das Herz mit dabei ist, wenn die Gesten keine inhaltsleeren Bewegungen und die gesprochenen Formeln keine hohlen Floskeln sind. Beispiele finden sich im Ordensleben, wo es im alltäglichen Miteinander ritualisierte Umgangsformen gibt, wie etwa das „Bitten um Vergebung“ – wenn es von Herzen kommt, hat es geradezu magische Wirkung.

Um die innere Anteilnahme zu gewährleisten, muss der Sinn des Rituals erkennbar sein. Nachdem die buddhistische Praxis, vor allem in ihrer monastischen Ausprägung, relativ neu im Westen ist, liegt hier die Chance und Herausforderung der Rückbesinnung, der Reform, des Neuanfangs. Verkrustete, leere Rituale müssen wieder mit Leben erfüllt werden. Es ist die Aufgabe vor allem der Ordinierten, bei den importierten überlieferten Formen den Zusammenhang zwischen Hier und Dort, zwischen Form und Sinn, wieder freizulegen und sichtbar zu machen.

Ajahn Mettiko Bhikkhu



Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 19:00 – 22:00 Uhr: Achtsamkeit mit Musik

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Die Reden des Buddha*, übersetzt und eingeleitet von Hermann Oldenberg, Anaconda, Köln 215

In dieser Saison wollen wir uns mit den Reden des *Theravāda*-Kanons beschäftigen, wie sie von Hermann Oldenberg übersetzt sind. Wir wollen vor allem immer wieder schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zu dem eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am 18.10.; 1.11.; 15.11.; 29.11.; 13.12.; 27.12. 2016 und 10.1.; 24.1.; 7.2.; 21.2.; 7.3.; 21.3.; 4.4.; 18.4.; 2.5.; 13.6. und 27.6.2017

(Einstieg jederzeit möglich)

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz